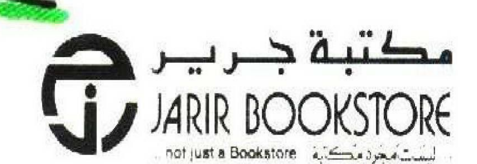
الكتاب الأكثر مبيعاً
في جميع أنحاء العالم

كُنّ سعيداً

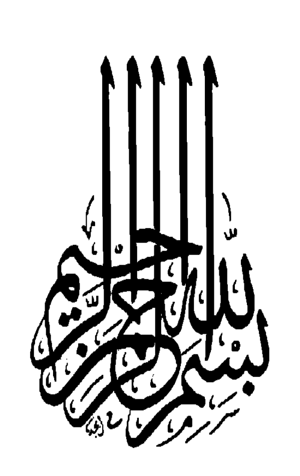
كتاب سوف يبث بداخلك
إحساساً بالثقة والطمأنينة





تأليف ورسوم «أندرو ماثيوز»


كُنْ سعيداً



الكتاب الأكثر مبيعاً في جميع أنحاء العالم

كُنّ سعيداً

كتاب سوف يبث بداخلك إحساساً بالثقة والطمأنينة

تأليف ورسوم

أندرو ماثيوز





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
شارع الامير عبدالله	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٦٤٥٨٠٢
شارع عقبة بن نافع	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

BEING HAPPY!

A HANDBOOK TO GREATER CONFIDENCE & SECURITY

written and illustrated by
ANDREW MATTHEWS




كن سعيداً

المحتويات


الخلاصة



الفصل الأول

أنماط الشخصيات

الحياة لا تتغير إلا عندما نتغير نحن أولاً .

أنماط الشخصيات

هيا نبدأ بإلقاء نظرة على عقلك وعلى الكيفية التى يعمل بها . وربما تساعدنا هذه الأسئلة على معرفة ذلك . فعندما تعبر الطريق هل تقوم بمراقبه كل خطوة تخطوها ؟ وعندما تمضغ قطعة من العلكة ، هل تفكر في كيفية مضغها أم أن هذا يتم بشكل تلقائى ؟ ولكى تهضم البيتزا التى أكلتها هل تتعمد بذل مجهود في ذلك ؟ ... فقد تقول : " إذا ما انتهيت من إعداد طبق من الأنشوجة ، يمكننى أخذ قسط من الراحة أو الذهاب للنوم قليلاً " . وعندما تذهب إلى الفراش لكى تنام .. هل أنت بحاجة إلى بذل الجهد للاستمرار في عملية التنفس . أم أن هذا يحدث تلقائياً ؟!

إنك لا تقوم بأى من هذه الأشياء بطريقة إرادية أو بعقلك الواعى . أليس كذلك ؟ فكلها تتم بطريقة تلقائية أى أن العقل الباطن هو المسئول عنها . وبذلك يمكننا أن نقول إن العقل أشبه بالجبل الجليدى ، فهناك جزء مرئى وهو الوعى وجزء آخر أكبر غير مرئى وهو اللاوعى . واللاوعى هو المسئول عن الجزء الأكبر من الأشياء التى تحدث لنا في حياتنا ! .

فعندما ندرك أن التاريخ يعيد نفسه ، مثلاً ، مع أنفسنا فإن اللاوعى هو المسئول عن هذا الإدراك . فالكثير منا يقوم بنفس الأشياء والسلوكيات بصورة مستمرة ومتكررة دون تعمد . باختصار فإن اللاوعى أو العقل الباطن مسئول عن كثير من التصرفات والسلوكيات في حياتنا .

هل تعرف شخصاً دائم التأخر عن موعده ؟

إن لى صديقاً يتسم بهذه الصفة وقد اعتدنا أن نلعب التنس معاً ؟ فقد كنت أنا وهذا الصديق نلعب التنس في " الهيلتون " قبل الذهاب إلى العمل . وكنت أقول له : " " ديفيد " سنلعب التنس غداً في تمام السابعة صباحاً " . وكان يقول : " ستجدنى في الموعد " وأعيد وأكرر : " هل عرفت الموعد ؟ " ويؤكد هو قائلاً : " فى تمام السابعة سأكون هناك " .

وبالطبع كان " ديفيد " يتأخر عن موعده ويأتى في السابعة والربع ، مسلحاً بكل الحجج والأعذار المكنة : " لقد أخذ ابنى مضرب التنس وخبأه أسفل السرير " . ويتكرر حدوث الشيء نفسه في الأسبوع التالى ويتأخر " ديفيد " ، ويكون عذره في هذه المرة : " وجدت فردة واحدة من حذاء التنس " . وفي الأسبوع الذى يليه يصل " ديفيد " في السابعة والربع تماماً وعذره : " سمكتى الذهبية كانت مريضة وطفلى

كان يبكى " ... وهكذا ... الكثير من الحجج التى لا تنتهى من انقطاع الكهرباء عن الشقة ، إلى ضياع مفاتيح السيارة ، ناهيك عن ملابسه التى تركها مبتلة داخل الغسالة .

قلت له في النهاية : " " ديفيد " ، دعنا نتفق على شيء . من الآن فصاعداً سوف تدفع دولارا على كل دقيقه تأخير " . وفي اليوم التالى جرح " ديفيد " كتفه ولم نلعب التنس من وقتها .



" وبعد ذلك أصبت بالبرد ، واشتعلت النيران في منزلى ، ثم قام أحد الأشخاص بسرقة سيارتى ، وبعدها خضع " جورج " لجراحة عاجلة ، وما كدت أنتهى من ذلك حتى أصيبت قطتنا بالبرد ... " .

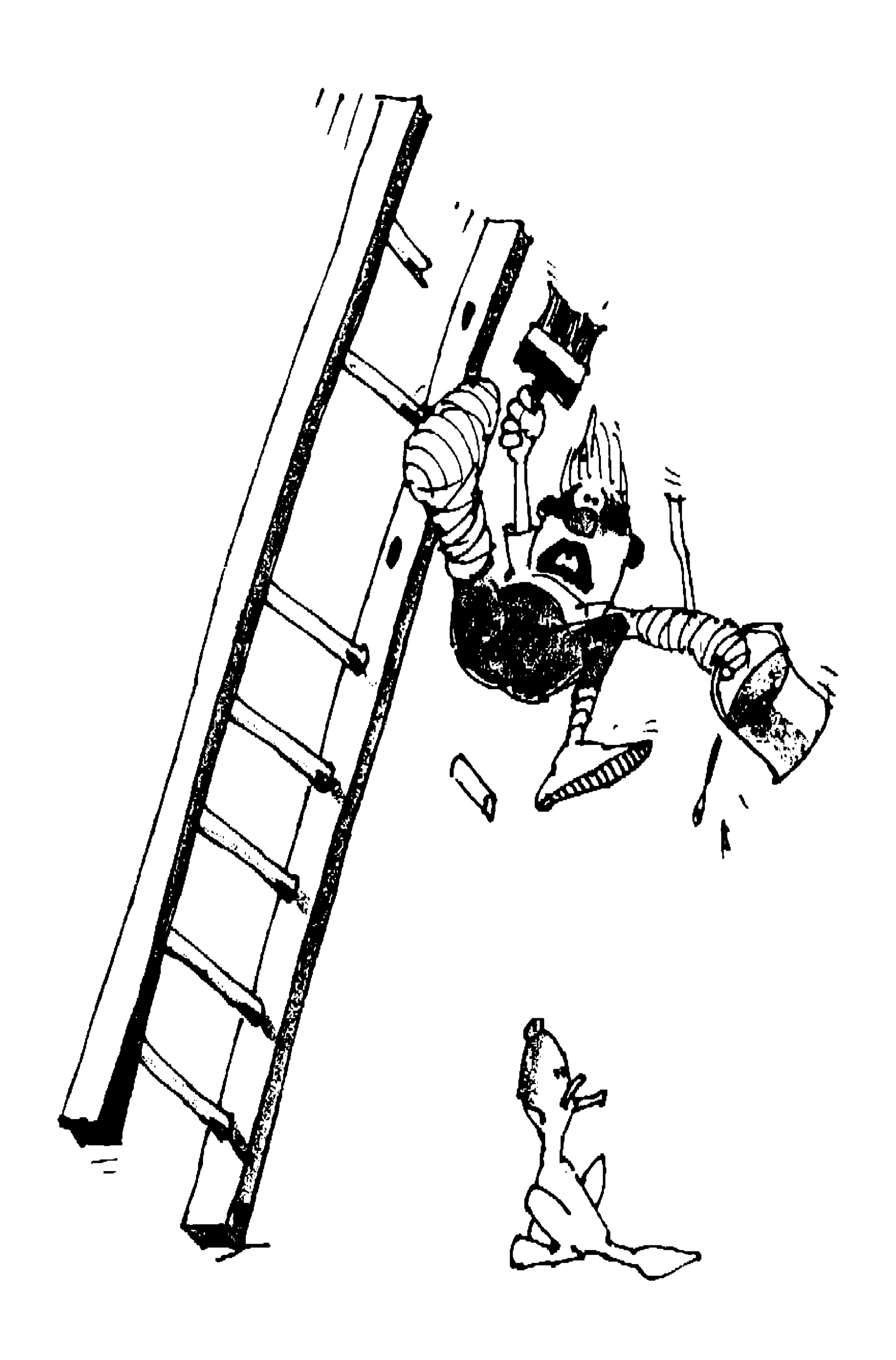
لقد كان " ديفيد " يعتقد أن الأمر ليس بيده ، فهو يفعل ما عليه ويحاول ألا يتأخر . ولكن هذا يكون في عقله الواعى فقط ، أما في عقله الباطن فهناك شيء آخر يرفض هذا . فهناك نظام كامن في اللاوعى يقول لـ " ديفيد " : " أنت دائم التأخر " وهذا النظام هو الذى تسير به حياته .

فإذا جاء يوم واستيقظ " ديفيد " مبكراً بمحض المصادفة . وقرر أن يصل في موعده هذه المرة ، فسوف يمنعه هذا النظام الداخلى من ذلك وسيساعده على أن يجد شيئاً لكى يتأخر . فربما يعثر " ديفيد " على شجرة يصطدم بها . وربما يسير في طريق غريب عليه ويضل . وحينها سوف يأخذ " ديفيد " نفساً عميقاً ويقول : " ماذا أفعل ... يا لسوء حظى " .

نمط الشخصية الدرامية : ربما تعرف أشخاصاً من ذوى النمط الدرامى . فحياتهم عبارة عن مأساة طويلة . وعندما تقابلهم مصادفة في الطريق وتسألهم : " كيف حالكم ؟ " تكون بذلك قد ارتكبت خطأ فادحاً ، لأنه حينئذ سوف تنهال على رأسك أخبارهم الدرامية . فتكتشف أن قطتهم قد توفيت منذ لحظات . أو أن أحدهم قد سرقت سيارته ، أو أن الأب تسبب في حرق المنزل دون أن يقصد . أو أن نيزكاً قد سقط من السماء ليدمر المرآب الخاص بهم ، أو أن الطبيب قد شخص إصابتهم بحالة مرضية خطيرة جداً لم تسمع عنها من قبل في حياتك !

وفي كل مرة تستقر الأمور وينتاب حياتهم نوع من الهدوء ، يأتى صوت خفى من اللاوعي معترضاً وهو يقول : " أنت ، أفق ، لا يمكن أن تسير الأمور على هذا النحو كثيراً " . وبعدها تظهر دراما جديدة في الحال . كأن يفقدوا وظائفهم ، أو يحتاجوا لجراحه أخرى عاجلة ، أو يتم القبض عليهم ... وبهذه الأحداث المأساوية تعود حياتهم إلى طبيعتها الأولى .

وسوف نناقش كيفية التعامل مع هذه الشخصيات بعد ذلك ، ولكن الآن سوف نكتفى بالتعرف على أنماط أخرى من الشخصيات .



نمط الشخصية المدمنة للحوادث : الأشخاص الذين ينتمون إلى هذا النمط لديهم موهبة خاصة وكأنهم يتفننون في الإصابة بالحوادث . فهم يمضون حياتهم فيما بين حوادث السقوط من على الدرج ، أو من فوق الدراجة أو من فوق شجرة ، ناهيك عن حوادث السيارات . فأنا أعرف فتاة في أوائل العشرينات من عمرها تعمل في مجال التأمين امتلكت خمس سيارات خلال أربع سنوات فقط ، أى منذ احتفالها بعيد ميلادها السادس عشر . فقد أخبرتنى بأنها في كل مرة تشترى فيها سيارة جديدة كان يقوم أحدهم بالاصطدام بمؤخرة سيارتها . وبعد تعرضها لخمس حوادث من هذه النوعية ، توقفت عن شراء أية سيارة جديدة خوفاً على حياتها .

نمط الشخصية المتمارضة : هل سبق أن تعرفت على شخص ينتمى إلى هذه الفئة . فهناك بعض الأشخاص الذين يصابون بالبرد مرتين في السنة . والبعض الآخر يتمارض عندما تأتى فرصة مناسبة لذلك ، وآخرون يتمارضون في صباح يوم العمل من بداية كل أسبوع . فهؤلاء جميعاً ينتمون إلى النمط المتمارض من الشخصيات .

نمط الشخصية الفوضوية : هناك بعض الأشخاص الذين يميلون إلى العيش في حالة من الفوضى . والفوضى عندهم سلوك غير واع أى أنه ينبع من العقل الباطن ، ولهذا تكون هذه الصفة هى الغالبة على سلوكهم . فتجدهم يعيشون دائماً في حالة من الفوضى ، فمكاتبهم التى يجلسون عليها في حالة فوضى وأوراقهم مبعثرة ، وحتى شعرهم لا يحاولون تصفيفه . ولن يفيد أن تحاول إنهاء هذه الفوضى أو تصحيح الأوضاع في حياتهم ، لأنك وفي خلال عشرين دقيقة فقط من هذا : ستجد أن كل شيء عاد إلى حالته الأولى وعادت الفوضى مرة أخرى . فستبدو مكاتبهم . وغرف نومهم ، وسياراتهم وحقيبة طعامهم ، جميعها مبعثرة وكأن إعصاراً قد ضربها .

نمط الشخصية المفلسة : هل قابلت من قبل شخصاً في حالة إفلاس دائم ؟ فالمشكلة دائماً ليست في مقدار ما نكتسبه من أموال ، ولكن فيما ننفق هذه الأموال . فهؤلاء الذين ينتمون إلى هذا النمط يعملون وفقاً لنظام ذاتى يوجههم ويتحكم في سلوكهم . فهؤلاء الأشخاص لا يُبقون على أية أموال معهم ؛ وكأن وجودها يسبب لهم مشكلة فيتخلصون منها أولاً بأول . فتجدهم كلما تحصلوا على أية نقود فائضة عن حاجتهم يبحثون عن أى مكان أو أية وسيلة لينفقوا فيها نقودهم ويضيعوها هباء . فمثلما تقلم أظافرك بكل بساطة ، يستطيعون الحصول على بعض الأموال ... وإنفاقها بكل سهولة . (وليفرح هؤلاء الذين يعملون بالمبيعات فهم أكبر المستفيدين من هذا) . وأغلب من ينتمون إلى هذا النمط لا يدركون ما الذى يحدث على وجه التحديد ! فهم لا يعرفون أنهم المسئولون الوحيدون عن حالة الإفلاس الدائمة التى يعانون منها ، ودائماً ما يعلقون خطأهم على شماعة الاقتصاد ، أو الحكومة أو على مرتباتهم . ولكنك إن ضاعفت لهم هذه المرتبات ، فسوف يظلون في نفس حالة الإفلاس . ولعل السبب في هذا ؛ هو النظام الداخلى أو العقل الباطن الذى يتسبب في فقد من يكسبون " اليانصيب " مثلاً لأموالهم بسهولة ، إذ يقول لهم : " كل هذه الأموال لن تكفى شخصاً مسرفاً مثلك ، وعليك أن تتصرف حيال ذلك " .

نمط الشخصية التى تبالغ في تقدير أهميتها : إذا كنت تنتمى إلى هذا النمط الذى يشعر بأنه لا يمكن الأستغناء عنه ، فسوف ينتابك شعور متيقن في غضون ثلاثة دقائق فقط من بدء إجازتك ، بأن مكتبك في العمل سوف يصبح في حالة من الفوضى العارمة وسوف يصاب كل فريق العمل بنزلة برد مفاجئة . فإذا كان أحدنا ينتمى إلى هذا النمط فإن أسلوب تفكيره سوف يساعد على تفاقم الموقف ؛ لأنه يظن أن مجرد ابتعاده عن المكان سوف يقلب الأمور جميعها رأساً على عقب .

نمط الشخصية التى لا تثبت على وظيفة واحدة : جاءنى صديق كان يفكر في تغيير وظيفته ليزورنى مؤخراً ، وقال لى : " إن الأحوال تزداد سوءاً في الشركة التى أعمل بها . فهى السبب وراء انخفاض مستوى معيشتى ، ومنتجاتها رديئة المستوى ، ولم أعد قادراً على دفع إيجار الشقة " . فقلت له : " منذ متى وأنت تعمل بهذه الشركة ؟ " .

فأجابنى : " منذ سنتين " .

فسألته : " وماذا عن وظيفتك السابقة ؟ " .

فقال : " مكثت في هذه الوظيفة نحو سنتين " .

فقلت : " وماذا عن تلك التى سبقتها ؟ " .

قال : " مكثت فيها سنتين أيضاً " .

فسألت : " والسابقة لها ؟ " .

فأجابنى : " نحو أربعة وعشرين شهراً ! " .

فسألته : " أين تقع المشكلة إذن ، بك أم بالشركة ؟ " .

فأجابنى : " إنها بى أنا " .

فقلت : " إذا كانت المشكلة تتعلق بك ، لماذا إذن تغير مكان عملك ؟ ! " . وفي مجرى حديثنا أنا وهذا الصديق أخبرته عن صديقة لى عملت بخمس وظائف مختلفة خلال الأحد عشر شهراً الماضية فقط . فقلت له : " في واقع الأمر إنى أراهن بكل ما أملك أنها ستغير وظيفتها الحالية في أقل من عام " ، وفي مساء تلك الليلة اتصلت بى هذه الصديقة وأخبرتنى أنها تركت وظيفتها . حمداً لله لم تكن مدخراتى مهددة بالضياع بسبب هذا الرهان .

وتخبرنى الآن هذه السيدة بأنها في غاية السعادة بالوضع الحالى ، ولكننا لسنا هنا بصدد مناقشة ما إذا كان سلوك هذه السيدة سليماً أم لا . ولكننا سوف نكتفى

فحسب بإدراك حقيقة أننا نعمل وفق برنامج داخلى خاص . وربما تكون لدينا سيارة أو منزل أو أنماط من العلاقات الإنسانية تتشابه مع هذه الأنماط التى نعرض لها .

هناك شخصيات تشاؤمية : تنتمى إلى نمط آخر ، وأصحابها دائماً ما يرددون : **" الناس قد أصبحوا أشراراً ، والحياة أصبحت لا تطاق ، ولماذا تفعل بى الدنيا كل هذا ؟ أتمنى لو كنت ميتا ! "** . ومرة أخرى ، نحن المسئولون عن خلق واقعنا بأنفسنا . فهذه حقيقة لا مجال فيها للمزاح .

وهناك نمط يردد من ينتمون إليه دائماً عبارة : **" بالكاد استطعت أن أدبر حالى "** . وفي هذا النمط يحصرنا تفكيرنا الواعى واللاواعى في موقف بعينه . تكون فيه الحياة عبارة عن صراع ومعاناة وما نكاد ننتهى من إحداها حتى ندخل في الأخرى .

هل تنتمى لأى من هذه الأنماط السابقة ؟

إن هناك نمطاً يردد من ينتمون إليه عبارة : **" إننى شخص بائس ودائماً ما أخسر "** . وقد يظهر هذا النمط السلوكى مع السنوات الأولى في عمرنا أو مع دخولنا المدرسة ، أو عند الدخول في بعض الأنشطة التجارية ، أو عند الذهاب في إجازة ، سواءً اتخذنا هذا القرار في وقت مبكر أو تأخرنا بعض الشيء . فدائماً ما يكون تفكير أصحاب هذا النمط السلوكى أنهم قد جاءوا إلى المكان الصحيح ولكن بعد ضياع الوقت المناسب ! وربما تكون لدينا الموهبة الفذة ، ولكن المعلم غير مناسب ، وربما يكون المعلم متقناً لعمله ولكن الموهبة ليست مناسبة ، وربما لا يكون لدينا لا هذا ولا ذاك .

وهناك شخصيات مؤمنه بأنها دائماً فريسة سهله لخداع الآخرين ، والذين ينتمون إلى هذا النمط يرددون دائماً قول : **" الناس دائماً ما يخدعوننى "** .

هل نحتاج إلى عرض المزيد من هذه الشخصيات ؟

لقد بدأنا حديثنا بالنظر إلى بعض الأنماط السلبية . ولكن هناك أيضاً بعض الأنماط الإيجابية التى سوف ننتمى إلى أحدها في المستقبل .

فهناك نمط يردد صاحبه دائماً عبارة : **" أنا دائماً بصحة جيدة "** . إن حالتنا الصحية تتوقف على ما يبثه فينا عقلنا الباطل من أصوات تعبر عن حالتنا العامة ، وما الذى يحدث لنا .

هل تعرف شخصاً غالباً ما يأتى إلى المكان المناسب في الوقت المناسب ؟ دائماً ما يكون الحظ حليفاً لهؤلاء الأشخاص . فيشرعون في تجارة ما ، فقط عندما يزدهر السوق ويصبح خصباً أمامهم . أو ينتهون من بيع منازلهم مباشرة قبل أن يتم بناء سجن للأحداث بجواره . وإذا ما ذهب مثل هؤلاء الأشخاص المحظوظين في إجازة ، فإنهم يقابلون بالمصادفة صديقاً مليونيراً ، يأخذهم في جولة ممتعة حول أوروبا دون مقابل .

وتظل تسأل نفسك : كيف يكونون محظوظين إلى هذه الدرجة ؟

فقد تقول لنفسك : لو أن لى فقط ربع ما يملكون من حظ ، لكنت أصبحت مثلهم ، ولأصبحت من هذا النمط الذى يأتى إلى المكان المناسب في الوقت المناسب .

وهناك شخصيات تنتمى إلى نمط أكثر حظاً ، إذ إنهم في كل عمل أو صفقة يقومون بها ، يربحون مالاً وفيراً . ومن ينتمى إلى هذا النمط دائماً ما يردد : " **مهما كانت طبيعة العمل الذى أقوم به فسوف أربح في النهاية** " . وقد يقول : " **مهما أشترى ، فإن صفقتى تكون رابحه في النهاية** " . (ويردد من ينتمى إلى عكس هذا النمط عبارة : **دائما ما تلاحقنى الخسارة** ") .

وهناك شخصيات تنتمى إلى أنماط أخرى إيجابية وفاعله ، ويردد أصحابها عبارات تفاؤلية مثل : " **إننى أثق بالناس وهم دائماً ما يعاملوننى بطريقة حسنة** " ، ويقول أيضاً : " **إن كل شىء أقوم به يصبح سهلاً وممتعا** " .

سنفترض أنك تريد التمسك بهذه الأنماط الإيجابية وأن تلتزم بها . ولكن ماذا عن تلك الأنماط السلبية التى لا تريدها ولا تريد أن تسلك سلوكها ؟ وهنا ينبغى عليك أن تسأل نفسك هذا السؤال : " متى ستتغير هذه الصفات السيئة والسلوكيات السلبية التى أتسم بها ؟ متى ستنتهى ؟ " وتأتيك الإجابة التى تقول : " إن الحياة تتغير عندما نتغير نحن " ، و " **إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم** " .

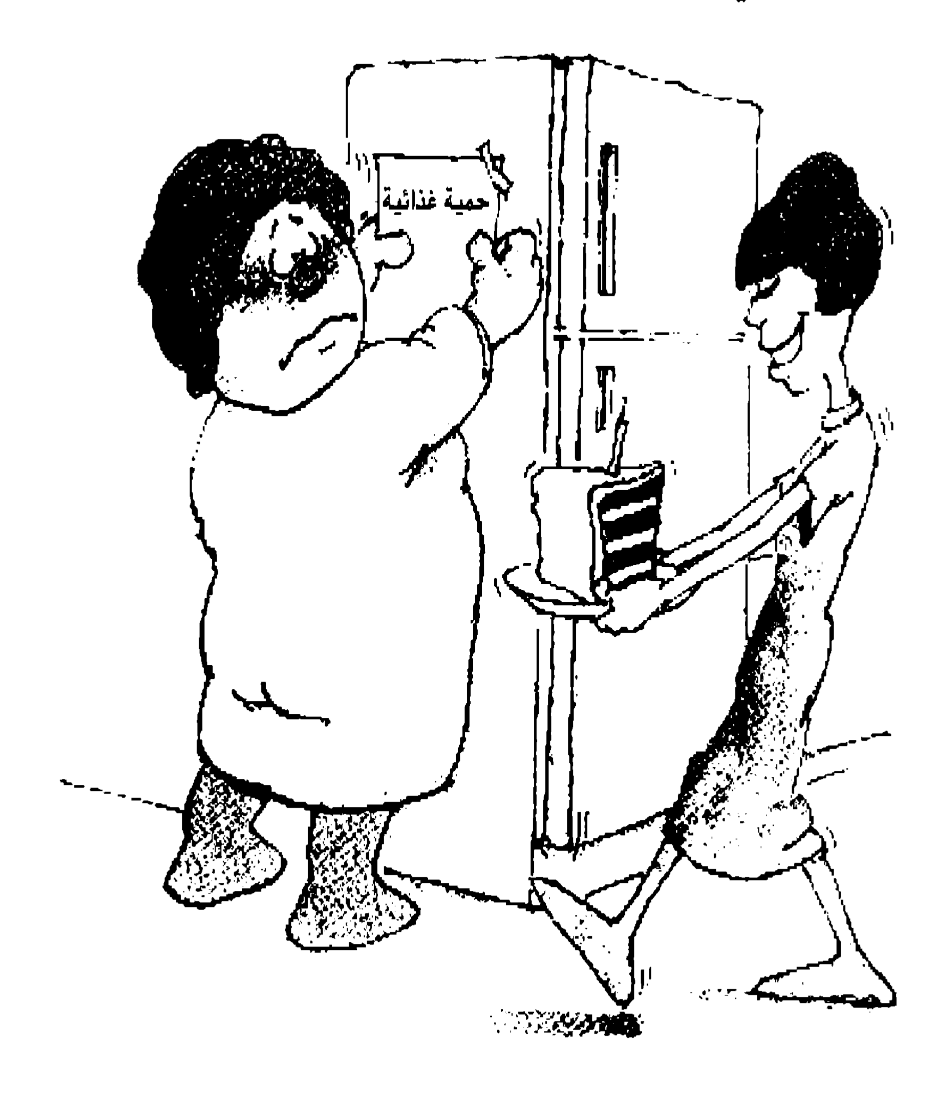
التغيير يستلزم روح التحدى

ليس من السهل أن نغير أنماطنا الشخصية وأن نغير السلوكيات التى اعتدنا عليها ، ولكن ورغم صعوبة ذلك إلا أنه يعد شيئاً ممكناً . فأينما كنت . ومهما كانت الهوة بعيدة يمكنك تحقيق ما تريده ، وسوف نساعدك على هذا من خلال هذا الكتاب . ولكن يجب علينا أولاً أن ندرك هذه الحقيقة ، وهى أنه عند اتخاذنا قرار

التغيير من أنفسنا ؛ فإننا نواجه الكثير من المقاومة والصعوبات ، ولا يكون هذا بالأمر اليسير . وهذه المقاومة وهذه المعوقات التي نواجهها ، هي التي تجعلنا ندرك ما إذا كنا جادين في هذا التغيير أم لا .

إذا ما افترضنا أنك قد قررت اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن . وفي الأسبوع ذاته الذي عزمت فيه على إنقاص وزنك وجدت بريدك مليئاً بدعوات العشاء ، ودعوات أخرى لحفلات أعياد الميلاد وحفلات الشاي وأعياد الزواج ، فهل ستستسلم أمام كل هذه المغريات ! إن كل تغيير يلزمه نوع من العزم والتحدي ، وعلى الأخص في البداية .

وإذا أخذت قراراً لأول مرة في حياتك بأن تفتح حساباً خاصاً بك في بنك ما ؛ لتبدأ جدياً في الادخار . وبالطبع عندما تقرر الادخار سوف تقرر إلغاء وجبة العشاء الفاخر التي كنت ستتناولها في فندق " هيات " الشهير ، وعلى أية حال فإن إلغاء هذا



العشاء سيكون جزءاً من خطة إنقاص الوزن التي عزمت على اتباعها ، وبهذا ستكون قد ضربت عصفورين بحجر واحد : التزمت بخطة إنقاص الوزن وادخرت الثلاثة

وستين دولاراً التى كنت ستدفعها من أجل هذه الوجبة . ولكن مـاذا لـو أتـت الـريح بما لا تشتهى السفن واكتشفت ـ لسوء حظك ـ أنه في نفـس اليـوم الـذى قـررت فيـه الادخار ، أن قسط تأمين سيارتك أصبح مسـتحقاً للـدفع ، وأن ثلاجتـك بحاجـة إلى التصـليحات ، وصـهرك في حاجـه للمائـة دولار التـى أقرضـك إياهـا في رأس السـنة الماضية ؟

تخيل أنك تبدو مهملاً بعض الشيء في ملابسك ، ففي كل مرة تقوم فيها بارتـداء أفضل بنطال لديك تجده متسخاً ببقعة زيت وتتعجب : من أين أتت هـذه البقعـة إذ إنك لم تذهب إلى أى مكان قط ، ولكنك انتقلت من غرفة نومك إلى الحمـام ، فكيـف يمكن أن يتسخ بهذا الشكل إذن ؟! ولا يحدث هـذا إلا مـع أفضـل بنطـال لـديك ! وبعد ذلك الموقف قد تميل إلى التفكير في أنك إنسان سيىء الحـظ وتقـول في نفسـك : " حسناً هكذا أنا إذن ، ولن أستطيع أن أتغير " . والحقيقة أنك تستطيع تغـيير كـل الأوضاع التى تزعجك ولكن سلوكياتك القديمة ستقاوم هذا التغيير بكل إصرار وعناد .

إذن كيف يستطيع كل واحد منا أن يُغير من نفسه ؟

إن أول خطوة في طريق التغيير هى إدراك أن هذا التغيير يقابله شيء من المقاومة . ولكن ، وفي إيجاز شديد ؛ عليك أن تكون مستعداً .

تكوين الأنماط السلوكية

إننا نبدأ في تكوين أنماطنـا السـلوكية منـذ لحظـة ولادتنـا ، ولـذلك فإنهـا تكـون راسخة بداخلنا ومقاومه لأى تغيير .

وعلى سبيل المثال ، دعنا ننظر إلى نمط تناول الطعام ، فـإن هـذا الـنمط والسـلوك يتكون لدينا منذ الصغر .

فعندما كنا أطفالاً صغاراً كنا نبكى لأسباب عديـدة ومختلفـة : كنـا نبكـى عنـدما نشـعر بـالعطش ، أو بـالحر ، أو بـالبرد ، أو بالوحـدة ، أو بـالحزن ، أو التماسـاً لعطف ، أو أننا نبكى لمجرد البكاء ، أو لشعورنا بالبلل ، أو إذا أردنا لعبة مـا ، أو رغبة في جذب اهتمام الآخرين لنا وغيرها من الأسـباب ... وفي كـل مـرة كنـا نبكـى فيها ، نجد من يقوم بإطعامنا ؛ ومن هنا نشأ هذا الارتباط بأن الحـل الأمثـل لإنهـاء هذه الأسباب يكمن في وضع شيء داخل أفواهنا .

ولهذا إذا كنت من المدخنين ، أو من الذين يفرطون في شرب المنبهات ، أو من المفرطين في تناول الطعام فلن يكون صعباً عليك أن تدرك كيف تكوّن لديك هذا النمط .

إننا ندرك قيمة وجود أى بصيص من الأمل في حياتنا عندما نشعر بالإحباط أو بالوحدة أو الاكتئاب ، وقد تكون الأشياء الصغيرة من مأكولات أو مشروبات سبباً في إحساسنا بنوع من الراحة .

ولأسباب مشابهة ، تتكون العديد من سمات شخصيتنا الحالية من خلال التجارب التى مرت بنا أثناء مرحلة الطفولة المبكرة . ففى طفولتنا تكون أذهاننا مثل الصفحة البيضاء التى يتم بعد ذلك إشباعها بالمعلومات . ولأن والدينا هم أول من تكون لهم بصمة في هذه الصفحة البيضاء ، فإن تأثيرهم في تكوين شخصيتنا وفي أسلوب حياتنا عندما نكبر ، وتكوين علاقاتنا مع الآخرين يكون تأثيراً كبيراً . ويحدث هذا التأثير بشكل جزئى من خلال العقل الواعى ، أما اللاوعى فله النصيب الأكبر فى التأثير على تكوين شخصيتنا . فأنماطنا السلوكية تعكس إلى حد كبير التجارب الحياتية التى مرت بنا ونحن لا نزال بصحبة الوالدين . فعلى سبيل المثال :

* ترانا دائماً نميل إلى خلق علاقات مع هؤلاء الذين يشبهون والدينا سواء في الشكل أو في السلوكيات . وربما نجد أنفسنا نعمل لدى مدير ما أو نقيم علاقة مع أشخاص يشبهون إلى حد كبير والدينا .
* وقد نقيم علاقة مع أشخاص تعكس بصورة أو بأخرى طبيعة العلاقة التى كانت تربط بين والدينا والأشخاص الآخرين . فإذا كانت العلاقة بينهم وبين الآخرين يسودها الحب والعطف فإن ذلك ينعكس على سلوكياتنا مع الآخرين . أما إذا كانت هذه العلاقة مليئة بالتوتر والمشاحنات فإن ذلك أيضاً سينعكس على سلوكنا على الفور .
* ومن ناحية أخرى ، فإننا ننجذب لشركاء الحياة الذين يشبهون إلى حد كبير أمهاتنا أو آبائنا ، فترانا نفضل الارتباط بهم . إن ارتباطنا بمن يشبهون والدينا سواء على مستوى العمل أو على مستوى الحياة الشخصية لا يحدث مرة أو مرتين ، ولكنه يحدث بصفة متكررة . ولعل السبب في ذلك هو أن العقل الباطن يحتفظ بصورة معينة للأب أو الأم ؛ نقيس عليها الآخرين ، فقد تقول مثلاً :

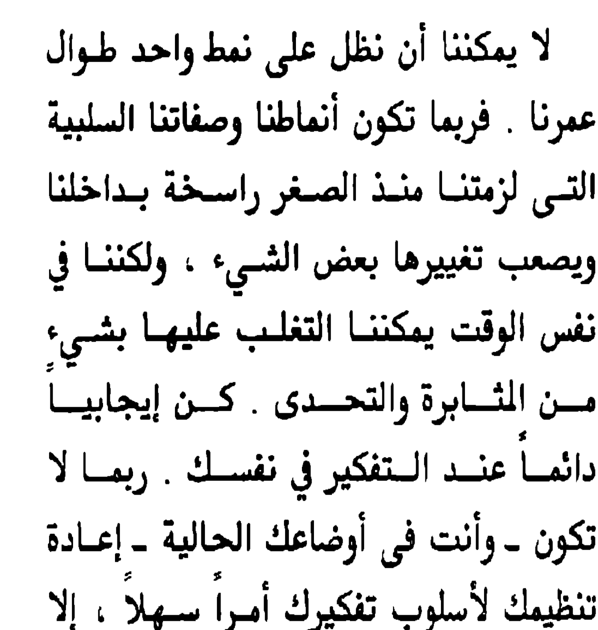
" إن الرجل في تخيلي هو طويل القامة وهادئ الطبع وأسمر اللون " (مثل أبي) ، أو تقول : " إن زوجتي يجب أن تكون قصيرة القامة وحسنة الخلق " أو " المرأة يجب أن تكون قصيرة ومهذبة " (مثل أمي) . وفي هذه الحالة ، يكون العقل الواعي غير مدرك لهذه الصورة على الإطلاق ولكنها تظل راسخة في اللاوعي أو العقل الباطن والذى يبحث بدوره عن شريك الحياة الذى يتطابق مع هذه الصورة .

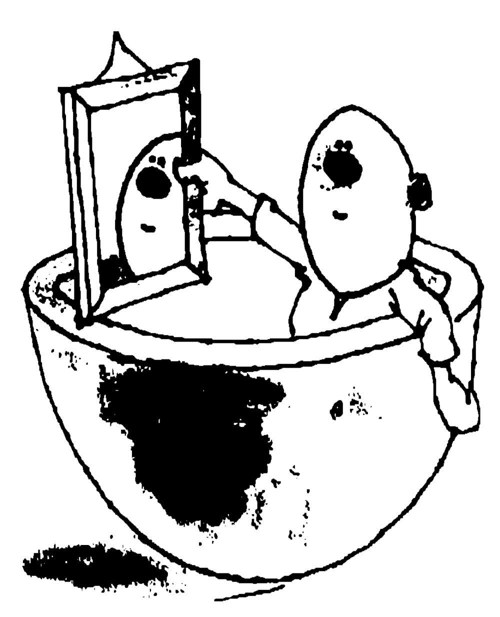
علاوة على ذلك فإن طبيعة العلاقة التي ربطت بيننا وبين آبائنا وأمهاتنا لها نمطها الخاص بها والذى ينعكس على سلوكنا ، فإذا ساد في هذه العلاقة في مرحلة الطفولة التأنيب أو الشعور بالرفض ، أو الاستياء ؛ فإننا سوف ننجذب إلى هؤلاء الذين يعاملوننا بطريقة تعكس نفس هذه المشاعر ، لأن ذلك ما تعودنا عليه وما نتوقعه منهم . وبنفس الطريقة ، إذا سادت هذه العلاقة منذ الطفولة مشاعر الحب والرضا ، فإننا ونحن كبار سوف ننجذب إلى هؤلاء الذين يعاملوننا باحترام ، فهذا ما نتوقعه منهم . فنحن في إيجاز شديد ، نحصل من الآخرين على المعاملة التي ننتظرها منهم والتي نؤمن بأننا نستحقها .



لكننا حتى الآن لا نزال في بداية الحديث عن المشكلة . ومع ذلك فإن مجرد إدراكنا لوجودها يعد بداية لحلها . ولهذا فإنه من الضرورى أن تدرك إلى أى نمط تنتمى ، وكيف تبلور عندك هذا النمط الذى شكل سلوكك كى تصبح قادراً على حل أية مشكلة .

الخلاصة





لا يمكننا أن نظل على نمط واحد طوال عمرنا . فربما تكون أنماطنا وصفاتنا السلبية التى لزمتنا منذ الصغر راسخة بداخلنا ويصعب تغييرها بعض الشيء ، ولكننا في نفس الوقت يمكننا التغلب عليها بشيءٍ من المثابرة والتحدى . كن إيجابياً دائماً عند التفكير في نفسك . ربما لا تكون ـ وأنت فى أوضاعك الحالية ـ إعادة تنظيمك لأسلوب تفكيرك أمراً سهلاً ، إلا أن تفكيرك بشكل إيجابى له آثار عظيمة . فعليك أن تتحدث عن نفسك دائماً بطريقة جيدة ، وحاول دائماً أن تنظر إلى حياتك بالطريقة التى تريد أن تكون عليها . وبهذه الطريقة الإيجابية سوف تخلق لنفسك نمطاً جديداً للسعادة .

استمع إلى شرائط الكاسيت التى تحفزك إلى الأمام ، واقرأ بعض الكتب التى تتحدث عن النجاح . استخدم أسلوباً إيجابياً في الحديث مما يساعدك على تحفيز نفسك بصورة لا شعورية ، واقض وقتك مع هؤلاء الذين تتعلم منهم شيئاً جديداً . وهذه الطريقة تمكنك من إعادة تشكيل أسلوب تفكيرك حتى تحقق ما اخترته لنفسك وبالصورة التى تتراءى لك .

ويمكنك أيضاً من خلال " الخلاصة " التى تظهر خلال صفحات هذا الكتاب بشكل منتظم أن تتعرف على الأشياء التى يمكن أن تعوق مسيرتك ، كما أنها توضح لك أيضاً النماذج التى تعطيك دفعة للأمام .

صورة الذات

هل لاحظت من قبل أنك عندما تكون سعيداً وراضياً عن نفسك ، فإنك ترضى عن الناس من حولك وتشعر بأنهم قد أصبحوا في غاية اللطف ؟ أليس هذا شيئاً غريباً بعض الشيء ، فالناس هم الناس فكيف يتغيرون بتغير حالتك ؟ !

إن هذا العالم بأسره ليس إلا انعكاساً للحالة التى نحن عليها . فعندما نكون كارهين لأنفسنا أو نكون غير راضين عنها ؛ نكره جميع من حولنا ، وعندما نحب أنفسنا نشعر بأن كل شيء في هذا العالم في منتهى الروعة والسعادة .

فالطريقة التى نرى بها أنفسنا هى التى تحدد كيفية تصرفنا ، ومع من سوف نقيم علاقات ، وما هى الأشياء التى سوف نقدم عليها والأشياء الأخرى التى سنتجنبها ، فكل فكرة تجول بخاطرنا وكل حركة تصدر منا نابعة في الأصل من الطريقة التى نرى بها أنفسنا .

إن الصورة التى نكونها عن أنفسنا تتشكل طبقاً لخبراتنا الحياتية ، ووفقاً لما قد يقابلنا في الحياة من نجاح أو فشل ، أو طبقاً للطريقة السلبية التى نرى من خلالها أنفسنا أو تبعاً لردود أفعال الآخرين تجاهنا .

ونظراً لإيماننا الشديد بحقيقة ومصداقية هذه الصورة التى اختلقناها ، فإن حياتنا تستمر في إطارها ولا تخرج عنه .

ولهذا فإن هذه الصورة التى نكونها عن أنفسنا هى التى تحدد :

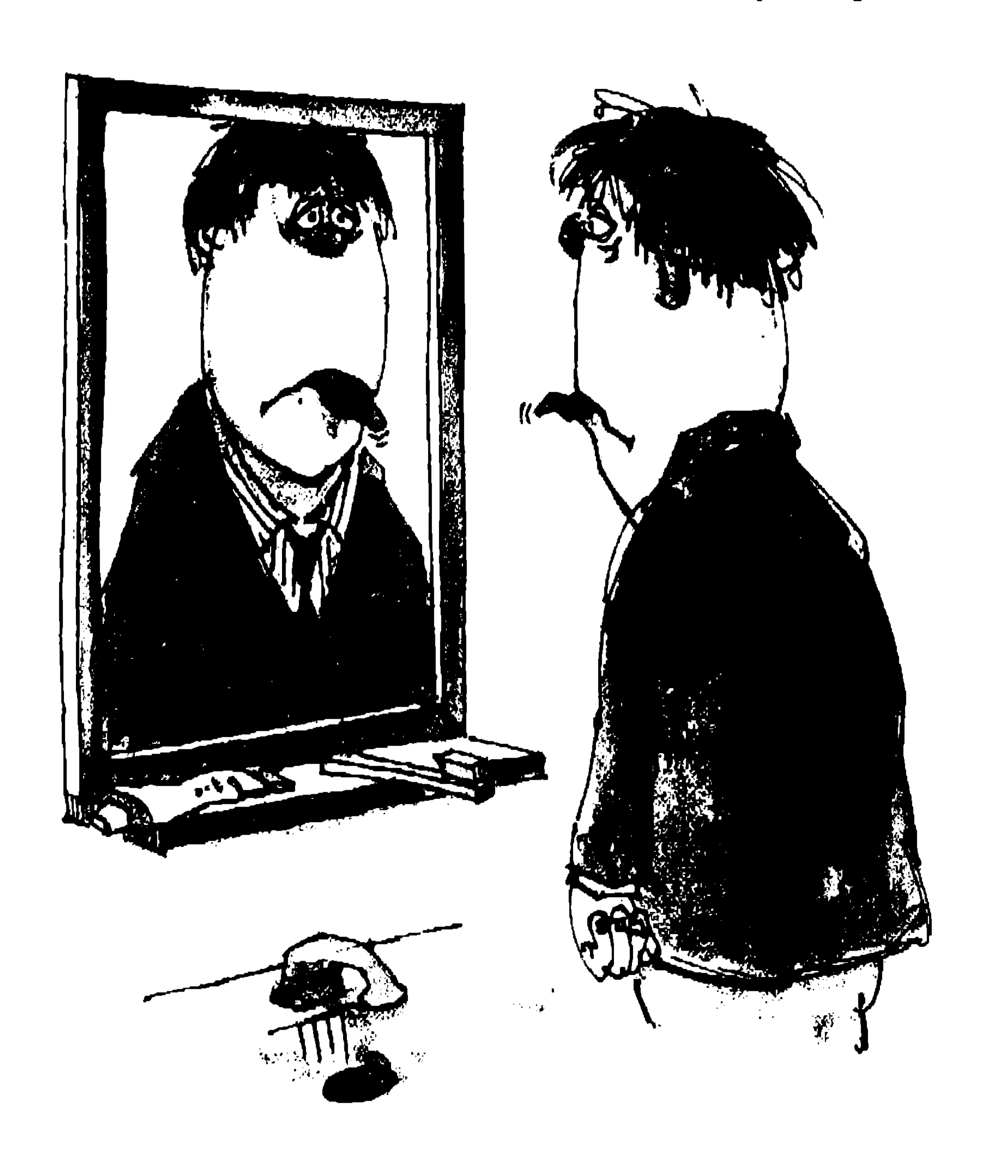
★ إلى أية درجة نحب العالم من حولنا ونحب أن نحيا فيه .

★ إلى أية درجة سنكون قادرين على تحقيق آمالنا في هذه الحياة .

فنحن قد أصبحنا بذلك انعكاساً للصورة التى نكونها عن أنفسنا ونؤمن بها . ومن ثم فإن الدكتور " ماكسويل مالتز " في كتابه : " Psycho ـ Cybernetics " والذى قد حقق أفضل مبيعات ، قد كتب يقول : " إن الهدف من وراء العلاج النفسى هو تغيير الصورة التى كونها الفرد لذاته " .

فإذا فقدت الأمل في أن تتفوق في مادة الرياضيات ، فإنك سوف تظل تجد صعوبة في التعامل مع الأرقام . وربما كان هذا نتيجة لتجربة مبكرة فاشلة مع مادة الرياضيات ، ومن بعدها أصبح لديك هذا التوجه السلبى الذى يقول : " لن أستطيع

القيام بأية عملية حسابية مهما حاولت " ، ولهذا تفقد الأمل ولا تعطى نفسك فرصه ثانية ، ومن ثم يتفاقم الموقف ، ولن تتقدم إلى الأمام ولو خطوة واحدة . وإذا نجحت فـى إحـدى المـرات في حـل مسـألة رياضـية فسـوف تقـول لنفسـك : " إنهـا مجـرد مصادفة ، ليس أكثر " ، وإذا ما أخفقت فى حلها فسوف تقول : " هـا هـو الـدليل على أننى حالة ميئوس منها " . ومما يزيد الأمر سوءاً أنك تخبر الآخـرين بمشـكلتك فى حل المسائل الحسابية . فكلما تحدثت مع أخيك أو زوجتك أو جارك أو مـديرك في البنك على أنك حالة ميئوس منها ؛ زاد اعتقادك فى ذلك ، ورسخت هذه الصورة بداخلك مما يزيد الأمر تعقيداً .



إن أول خطوة في طريق تحسين صورة الذات ، هى أن نغير الطريقة التى نفكر بها والتى نتحدث بها عن أنفسنا ؛ فالأمور ستتغير بمجرد تغـير هـذه الصـورة . فـالمتعلم البطىء يمكن أن يصبح سريع التعلم والاستيعاب ؛ بمجرد أن يغـير الطريقـة السـلبية التى يفكر بها عن نفسه وعن قدراته . فإذا قالت لك صورتك الذاتية مثلاً إنك تتمتـع

بقدرات جيدة فى الألعاب الجماعية ، فسوف تكون قادراً على تعلم نوع جديد من الرياضة بسهولة . أما إذا قالت لك هذه الصورة إنك شخص بلا مهارة ، فستفشل في تحقيق أى شيء ، إذ إنك ستمضى الوقت في قلق من إخفاقك في إحراز الهدف والقيام باللعبة بنجاح .

وبنفس الطريقة ستظل شخصاً مفلساً بلا مال مادمت ترى نفسك دائماً على هذه الصورة . أما إذا رأيت في نفسك الشخص القادر على تحقيق النجاح المادى ، فسوف تصبح ذلك الشخص الذى ترى نفسك فيه ، وسوف تحقق جميع طموحاتك المادية .

إن صورة الذات أشبه بـ " الترموستات " ، ولذلك فإن تصرفاتنا تخضع لحركة مؤشره . فصديقنا " فريد " مثلاً يتوقع أن تسير الأمور على ما يرام وبشكل جيد بنسبة خمسين بالمائة من الوقت فقط . ولهذا فعندما يزيد تحسن الأمور عن هذا المعدل ، بمعنى أن تبقى الأمور على ما يرام لأكثر من الخمسين بالمائة التى حددها لنفسه ، فتراه يقول في نفسه : " انتظر ! إن هذا التحسن في الأمور غير مقصود بالتأكيد ، ولا مناط من حدوث شيء سيئ في أية لحظه " ، وعند وقوع هذا المكروه الذى توقعه تراه يأخذ نفساً عميقاً ثم يقول : " كنت أعلم جيداً أن هذا سيحدث " .

إن ما لا يعلمه " فريد " أن هناك أناساً ليسوا سعداء طوال الوقت ؛ وأن هناك آخرين يشعرون بالسعادة في معظم الأوقات ، ويرجع هذا التفاوت فى الإحساس بالسعادة إلى طبيعة الصورة الذاتية التى نكونها لأنفسنا .

وهذا يعنى أننا نحن ـ وليس أحد غيرنا ـ من يضع السمة المميزة لهذه الصورة ، ومن يقرر مقدار السعادة التى ننتظرها .

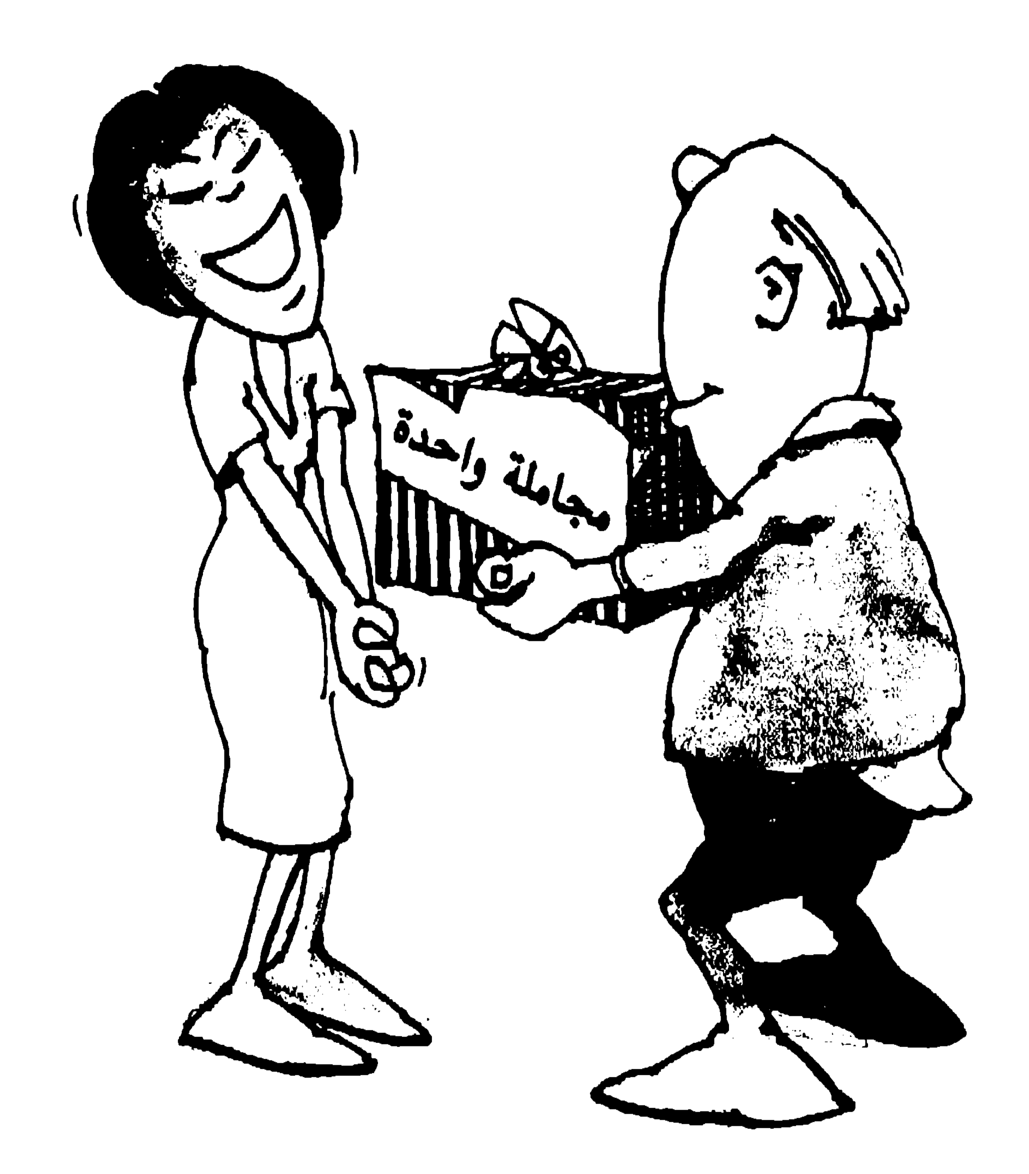
رداً على مجاملة لطيفة ، ما العيب في أن تقول : أشكرك ... ؟

إن الصورة الذاتية التى نكونها عن أنفسنا هى التى تحدد اهتماماتنا ، أو تحدد ما الذى يمكن أن نفكر فيه . فالصورة الذاتية الإيجابية تجعلنا نركز على الإيجابيات مثل كلمات الإطراء التى نسمعها من الآخرين أو على النجاحات التى حققناها . ولا ينبغى أن نخلط هذا بمسألة الغرور . فقد وصف أحد الأشخاص الغرور قائلاً : " إن الغرور مرض غريب حقاً ؛ فإنه يجعل الكل مريضاً ما عدا الشخص المصاب به " .

فهناك تناقض واختلاف شديد بين النرجسية " حب الذات المرضى " وبين حب الذات السوى .

إن هؤلاء المصابين بالنرجسية يريدون دائماً أن يكونوا محور الاهتمام ، فهم يتوقعون أن يميزهم الآخرون في المعاملة ولا يبالون كثيراً بمن حولهم .

وعلى الجانب الآخر ، فإن حب الذات السوى يجعلنا قادرين على احترام رغباتنا وعلى احترام رغبات الآخرين من حولنا في الوقت نفسه . وهو يعنى



أيضاً شعورنا بالسعادة والفخر بما قمنا بإنجازه دون الحاجة للتحدث عنه والتفاخر به أمام الناس . بالإضافة إلى ذلك ، فإن حب الذات السوى يعنى : قدرتنا على تقبل نقاط ضعفنا ، وأن نحسن من قدراتنا ، وأن نتغلب على نقاط الضعف هذه في الوقت ذاته .

إن حب الذات السوى يجعلنا نشعر بأننا لسنا مجبرين علـى أن نـبرر لأنفسـنا أو للآخرين لماذا نأخذ إجازات . أو لماذا نذهب أحياناً للنوم فى وقت متأخر . أو لـماذا نشترى حذاءً جديداً . أو لماذا نرفـه عـن أنفسـنا مـن وقـتٍ لآخـر . نحـن لا نحتـاجٍ لمبررات لكل هذا ؛ لأننا نشعر بالراحة عندما نقوم بالأشياء التى تضيف قيمه وجمـالاً للحياة .

لنفترض بأنه ليس هناك ما يسمى بالغرور أو " عقـده الأنـا " فـنحن عنـدما نقـدر قيمتنا الحقيقية لا نكون بحاجه لإظهـار تميزنـا وتفوقنـا علـى مـن حولنـا . إن ذلـك الشخص الذى يحرص دائماً على إظهار قدرته وتميـزه للآخـرين مـن حولـه لا يكـون مقتنعاً بقيمة نفسه .

إن قبولنا لمديح الآخرين لنا والرد عليهم بالشكل اللائق يعد من الخصـال الحسـنة والتى يجب أن نتحلـى بهـا . فمـن الـذوق أن نقبـل المجـاملات التـي يطرينـا بهـا الآخرون وأن نشكرهم عليها . فالشخص النـاجح يقـول دائمـاً " شـكراً " وذلـك لأنـه مدرك تمام الإدراكٍ أن الشخص السوى يعترف بفضل الآخرين عليه .

فإذا قمت مثلاً بتهنئة " جريج نورمان " على فوزه في مباراة للجولـف فلـن يقـول لك : " لقد كان ذلك بالمصادفة " أو " إنه الحظ " ولكنه سيقول " أشكرك " رداً على مجاملتك . وأيضاً إذا قمت بتهنئة " باول ماكرتنى " على نجاح أغنية جديدة له فلن يقول لك : " هل جننت ؟ إن هذه الأغنيـة سيئة للغايـة " ، ولكنـه سيقول لـك : " أشكرك " . فهؤلاء الرجال مثلهم مثل جميع الأشـخاص النـاجحين عرفـوا قيمـتهم من قبل أن يصبحوا ناجحين . وإن معرفتهم لهذه القيمة هى التـى دفعـتهم لتحقيـق هذا النجاح فى آخر الأمـر . فمثلـهم مثـل أى شـخص منـا يحتـاج في البدايـة إلى أن يدرك قيمته وقدراته الحقيقية .

وإطراؤك للآخرين ما هو إلا هدية تقدمها لهم ، لأنك سوف تشعر بالإحباط إذا لم يتقبلها الآخـرون منـك . وهـذا سـبب آخـر لأن تقبـل الإطـراء بامتنـان . افـترض أن صديقاً لك أبدى إعجابه بمظهرك ولكـن جوابـك عليـه جـاء هكـذا : " ولكـن شـفتيّ ممتلئتين وساقيّ قصيرتين " .

وبعدها سوف تشعر بالاستياء لأنك لم تقبل المجاملة بنفس الروح التى مدحك بها صديقك . فـالآخرون يشـعرون بالاسـتياء لـنفس السـبب ، وسـوف يتـذكرونك دائمـاً بالصديق ذى " الساقين القصيرتين " و " الممتلئ الشفاه " . فماذا سيضرك لو اكتفيت بقول : " شكراً ! " ؟

شخصيتى كما يراها الآخرون

نحن نقيم صورتنا الذاتية من خلال نظرة الآخرين ممن حولنا ، فنحن نكون علاقات مع أناس يعاملوننا بالطريقة التى نعتقد أننا نستحقها . فهؤلاء الذين لديهم صور صحيحة عن ذواتهم ، ينتظرون ممن حولهم معاملة تدل على الاحترام والتقدير لهم . فهم يجيدون التعامل مع أنفسهم ، ومن ثم يعطون للآخرين المثال للطريقة التى يجب أن يعاملوا بها .

فإذا كانت " مارى " تفتقد إلى حسن تقدير ذاتها ، فسوف تتحمل كل أنواع الإهانات التى سيوجهها إليها الآخرون . ففى عقلها الباطن ستفكر قائلة : " أنا لا يهمنى ما يقولونه ، فالآخرون ليسوا على خطأ دائماً ، وهذا الكلام ينطبق علىّ ، وأنا أستحق منهم هذه المعاملة " .

وربما نتساءل : " إلى متى ستصبر " مارى " على معاملة الآخرين لها معاملة سيئة " .

والإجابة هى : " ستستمر هذه المعاملة السيئة مادامت لا تعطى لنفسها التقدير الكافى " ، فالناس يعاملوننا بنفس الطريقة التى نعامل بها أنفسنا . فإذا عاملنا أنفسنا باحترام فسيعاملنا الآخرون بنفس هذا الاحترام .

فجميعنا يعلم هؤلاء النساء اللاتى يضعن لأنفسن صوراً ذاتية متواضعة ، وينتقلن من علاقة سيئة إلى علاقة أخرى أسوأ . وفي كل مرة يتورطن فى زيجات فاشلة من أشخاص فاسدين ، ويُعرضن أنفسهن لإهانات جسدية أو نفسية كثيرة . ولسوء الحظ ، ستظل هذه الظروف تتكرر معهن مادمن يتمسكن بصورهن الذاتية المتواضعة .

وفى الوقت نفسه هناك كثير من الناس اختاروا الطريق الأصعب ، وأجبروا أصدقاءهم وأقاربهم وزملاءهم في العمل على معاملتهم معاملة تليق بهم ، وأدركوا أنهم إذا ما غيروا من نظرتهم لأنفسهم ، فسوف يُغيرون من نظرة الناس إليهم .

مقدار أهميتك

تخيل أنك توليت مسئولية رعاية طفل عمره ثلاثة أشهر . فهل ستقوم بإطعامه دون أن تنتظر شيئاً ما يقوم به ؛ لتكافئه عليه بهذا الطعام ؟ بالطبع ستطعمه دون هذا الشيء ! فلن تقول له مثلاً : " حسناً أيها الطفل ، إذا لم تنجح الآن فى إضحاكى

فلن أقوم بإطعامك " . إنك تطعم الطفل لأنه يستحق ذلك منك ، فهو يستحق منك الحب ، والعطف ، والرعاية ، لأنه مثلك ، إنسان وجزء من هذا الوجود .

وأنت أيضاً مثله تستحق مثل هذه الرعاية . فقد كنت جديراً بها وأنت طفل مثله ومازلت تستحقها حتى الآن . فهناك من يظنون أنهم لا يستحقون من الآخرين هذا الحب والاحترام ، ماداموا لا يتمتعون بالقدر نفسه من الذكاء أو الجاذبية أو الوسامة أو الغنى أو أناقة المظهر والملبس مثل غيرهم من الذين يعرفونهم .

أنت تستحق هذا الحب والاهتمام لسبب بسيط وهو أنك إنسان .

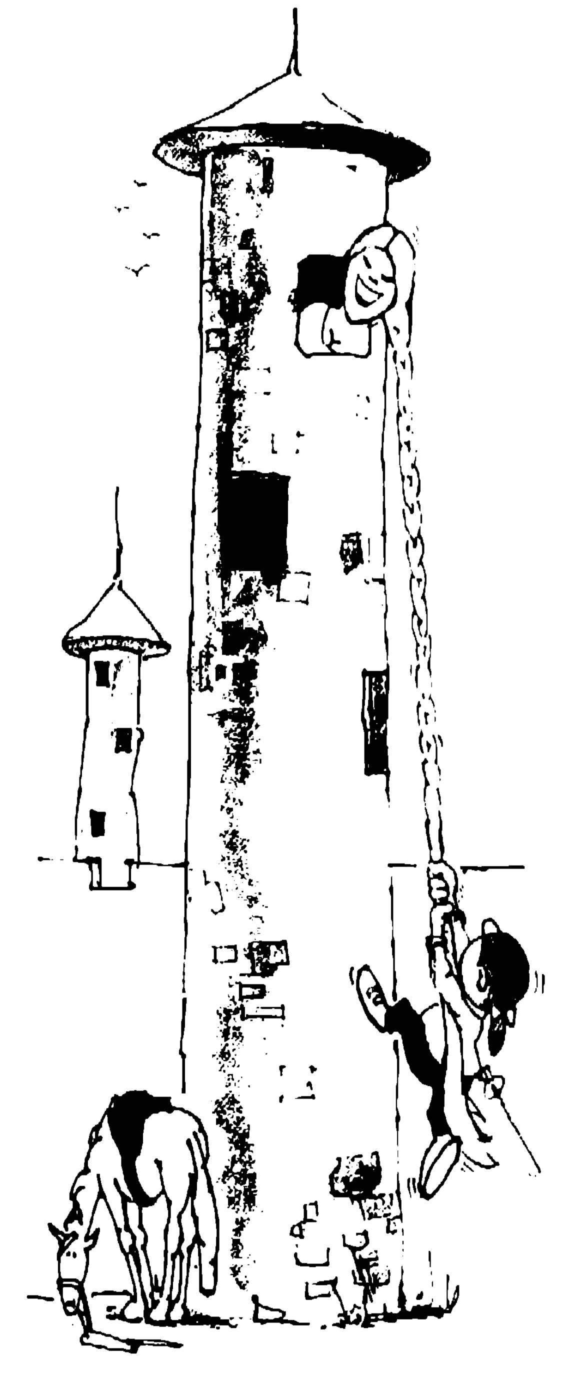
فنحن نادراً ما نعرف حقيقة الجمال والقوه الكامنين بنا . هل تتذكر الأفلام التى تحكى عن قصص الحب بين " الشبان والفتيات " ؟ ففى كل مرة كانت تقابلهم فيها إحدى الصعوبات والأزمات . كنت تستمر فى دعائك لهم حتى ينتصر حبهم فى النهاية . فقد يذهب الشاب إلى الحرب . وهى تترك المنزل ، ويعود هو مرة أخرى ، بينما تذهب هى ، ثم يتقابلان ، ويطلب أخوها من الشاب أن يبتعد عن طريقها ، وتطلب منه هى الأخرى نفس الشيء . وطوال مشاهدتك للفيلم تتمنى أن يعيشا بقية العمر في سعادة . ويتزوجان في نهاية الأمر ، وفى آخر مشهد تراهما وهما يسيران جنباً إلى جنب ثم يسدل الستار على ذلك . وتجفف دموعك وفي يدك عبوة رقائق الذرة الفارغة وأنت تسير فى طريقك إلى خارج صالة العرض .

فنحن نبكى عند مشاهدة هذه الأفلام لأننا في أعماقنا نتأثر بمثل هذه العلاقات . فنحن نعيش أحاسيس الحب ، ونشعر بالألم ، وهذا الجزء الكامن في أعماقنا ببساطة ؛ بالغ الجمال . فمشاعرنا الدفينة تظهر بقدر ما تجرح أحاسيسنا ، لكننا جميعاً نتشارك في مثل هذه الصفات .

وفي نشرات الأخبار نشعر بالألم من أعماقنا ، عندما نشاهد قصص هؤلاء الذين يموتون بسبب المجاعات فى العالم ، وربما يكون لكل منا وجهة نظره الخاصة في الطريقة التى يمكن أن نقدم بها يد العون لهؤلاء ، ولكننا جميعاً في النهاية يشغلنا أمرهم ، فتلك هى طبيعتنا .

يجب أن تدرك وجود مثل هذه الصفات لديك ـ كالقدرة على الحب والتعاطف مع الآخرين وعلى أن تصبح إنساناً بمعنى الكلمة . وحيث إنك (إنسان) فيجب أن تدرك قيمتك هذه تمام الإدراك ، وأن تذكر نفسك دائماً بأنك تستحق أن تعامل معاملة تليق بقدرك .

قصة " رابينزل "



حكاية " رابينزل " ـ مثلها مثل قصص خياليه عديدة ـ لها معنى أعمق من مجرد أن تكون حكاية للصغار . و " رابينزل " فتاة شابة أمضت حياتها سجينة داخل قلعة . احتجزتها بداخلها ساحرة شريرة كانت تخبرها بأنها قبيحة المنظر . وفي يوم من الأيام مر أمير وسيم القسمات بجوار القلعة وأبدى لـ " رابينزل " إعجابه بجمالها ، فألقت إليه بضفائرها الذهبية التى كانت طويلة جداً حتى يتسلق عليها ويخلصها من هذا الأسر .

فلم تكن القلعة ولا هذه الساحرة هى السبب الحقيقى وراء أسرها ، ولكن كان إحساسها بالقبح . وعندما أدركت مقدار جمالها الذى بدا لها واضحاً على وجه أميرها ، شعرت بأنها لابد أن تكون حرة طليقة .

ونحن كذلك ينبغى علينا أن نتعرف على تلك الكائنات الشريرة الكامنة بداخلنا والتى تمنعنا من كسر القيود لنصبح أحراراً .

صورة الذات واللاوعى

إن سلوكنا اللاواعى وأنظمة اللاوعى التى تحكمنا متضافران مع الفكرة التى نكونها عن أنفسنا . فعلى سبيل المثال ، عندما ينتابنا شعور بعدم الرضا عن أنفسنا ، نلجأ لمعاقبه أنفسنا بسبب هذا الشعور . وقد يأخذ هذا العقاب أشكالاً

عديدة مثل : الإفراط فى تناول الوجبات السريعة غير المفيدة ، أو قد يتمثل فى الوقوع في الحوادث أو الإصابة بالأمراض أو الانغماس في شرب الكحول وتعاطى المخدرات أو الإهمال المفرط في تناول الطعام وغيرها من السلوكيات .

ولا يكون هذا بالضرورة نابعاً من العقل الواعى . وإنما مجرد الطريقة التى نتعامل بها مع أنفسنا تعكس تلقائياً إلى أى مدى نحب أنفسنا ونشعر بالرضا عنها في وقت من الأوقات .

وهناك شواهد تقول إن هؤلاء الذين يتعرضون لحوادث سيارات ، يشعرون في الغالب باستياء تجاه أنفسهم في لحظة وقوع الحادثة . وإن هذه الحادثة نوع من العقاب اللاواعى .

وإنه لأمر بالغ الأهمية أن نبذل كل طاقتنا من أجل التفكير بطريقة إيجابية ، فهذا سيضمن لنا أن نظل في سعادة .

فصورة الذات السيئة تقول : " أنا لا أستحق " ، وهذا يخلق شخصاً يدمر سعادته بنفسه . فعندما تأتى فرصة جيدة لمثل هذا الشخص ، أو إمكانية لأخذ إجازه ، أو لتعلم مهارة جديدة ، فإنه ـ إرادياً أو لا إرادياً ـ سيجد سبباً لإهدار مثل هذه الفرص وعدم استغلالها .

سلوك صورة الذات السيئة

على كل منا أن يعمل جاهداً ليحافظ على صورة الذات السوية والإيجابية . والسمات السلوكية التالية تعد دليلاً على أن هناك فرصة لتحسين صورة الذات التى نكونها عن أنفسنا :

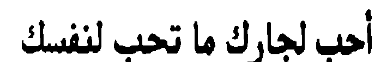
★ الغيرة .
★ التحدث بطريقة سلبية عن أنفسنا .
★ الشعور بالذنب .
★ عدم القدرة على تقديم مجاملات للآخرين .
★ رفض مجاملات الآخرين لنا .
★ عدم وضع اهتماماتنا في الحسبان .

★ إغفالنا للسؤال عما نريد .
★ حرمان أنفسنا من وسائل الترف بدون داع .
★ عدم القدرة على التعبير عن عواطفنا .
★ عدم القدرة على تبادل المشاعر مع الآخرين .
★ نقد الآخرين .
★ مقارنه أنفسنا بالآخرين .
★ تدهور الحالة الصحية .

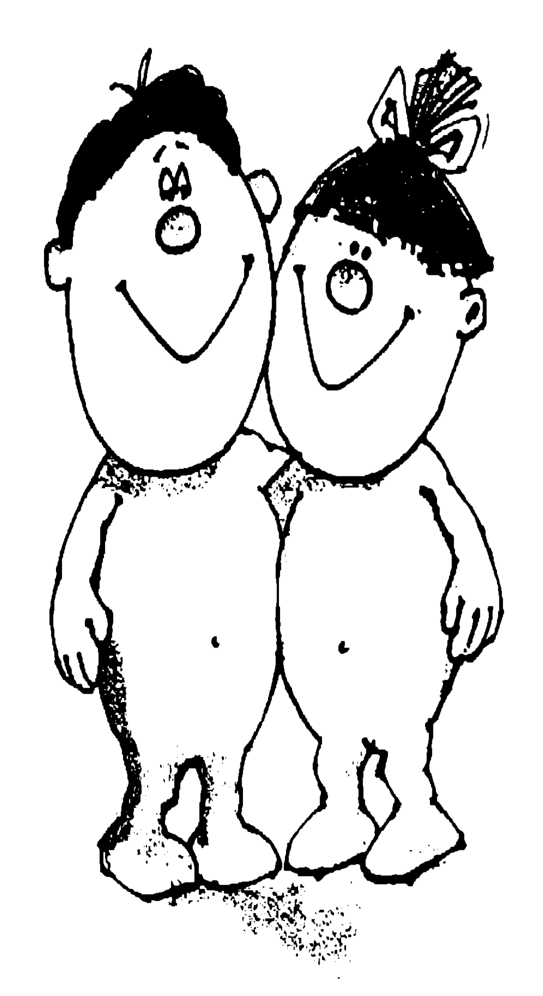
إن التغير أمر عسير . فصورة الذات السيئة ستعمل على تجديد نفسها دائماً . فبمجرد أن نبدأ في طريق التحسن ؛ ستبدأ أنماط اللوم ، والشعور بالذنب ، وتشويه صورة الذات فى ملاحقتنا . وإليك بعض المقترحات التى يمكن أن تساعدك على تحسين صورتك عن نفسك :

★ **تقبل مجاملات الآخرين** ـ بأن تعبر لهم عن إحساسك بالامتنان أو بأية كلمات أخرى من هذا القبيل .
★ **امدح الآخرين** ـ فمن أفضل الطرق التى تجعلنا نشعر بالرضا عن أنفسنا أن ندرك مواطن الجمال فى الآخرين وصفاتهم الحسنة .
★ **تحدث عن نفسك دائما بطريقة جيدة** ـ فإذا لم يكن لديك شيء حسن تقوله عن نفسك فلتغلق فمك ولا تقل شيئاً .
★ **امدح نفسك** ـ فإذا قمت بشيء جيد ، فقم بتشجيع نفسك على ذلك بأن تعترف أمام نفسك بقدرها الحقيقى .
★ **افصل دائماً بين سلوكك وشخصيتك** ـ واعلم أن سلوكك ليس مرتبطاً بتقييمك لنفسك . فإذا قمت بتصرف خاطئ مثلاً ، كاصدامك بسيارة شخص ما ، فإن هذا لا يجعل منك شخصاً سيئاً . فهذا مجرد خطأ وقعت فيه . فنحن لا نكره المخطئ ولا نحب الخطيئة .
★ **إن لجسدك عليك حقا** ـ وجسدك هو الشيء الوحيد الذى تملكه . وما تقوم به يؤثر على كل شيء حولنا . إذن عليك الاهتمام بمزاولة التمرينات الرياضية والعناية بجسدك .

* **اجعل الآخرين يعلمون الأسلوب الأمثل الذى تود أن يعاملوك به** ـ كأن يكون ذلك عن طريق الأسلوب الذى تتعامل به مع نفسك ومع الآخرين . فلا يمكن لأى شخص أن يتقبل الإهانة من أى شخص أياً كان !
* **احرص دائماً على إمتاع نفسك دون الوقوع فى إثم** ـ وأكد لنفسك على أنك سوف تستطيع تحقيق هذا الأمر .
* **اقرأ الكتب التى تثرى أفكارك وتقوى إلهامك .**
* **تخيل فى نفسك دائماً الصورة التى تحب أن تكون عليها وليس الصورة التى أنت عليها الآن ، وسوف تميل سلوكياتك بالضرورة إلى تلك التى تهيمن على تفكيرك .**



أحب لجارك ما تحب لنفسك



إن حبنا لجيراننا يعنى بالضرورة أننا نحب أنفسنا . ولاحظ أن هذا لا يعنى أن تظلم نفسك من أجل إسعاد جارك . لأنه ليس هناك طائل من أن نحرم أنفسنا أو نعانى أو نصبح تعساء . إن كل ما أقصده من وراء هذه المقولة هو أن نصنع نوعاً من التوازن بين احتياجاتنا واحتياجات جيراننا وأن نراعى كلاً منهما .

التواضع الزائف

ربما تعرف بعض هؤلاء الأشخاص الذين ينتزعون المجاملات من الآخرين بطرق مصطنعة . وتدور المناقشة بينهم بهذه الطريقة :

يقول أحدهم : " لا أمل فى أن أكون عازف بيانو متميزاً " .

ويأتى جوابك : " أعتقد أنك بالفعل عازف بارع " .
فيقول : " ليس حقيقة ـ فأنا أقع فى العديد من الأخطاء " .
فتقول : " ولكن عزفك يبدو شيئاً عظيماً بالنسبة لى " .
فيقول : " لا فأنت تحاول فقط أن تكون لطيفاً معى " .
فتقول : " أنا أعنى هذا . فأنت رائع حقاً " .
فيقول : " شكراً ... ولكن عزفى ليس كما تظن " .
أليس هذا أمراً يدعو للسخط ؟ فعلينا أن ننهى مثل هذه المناقشات السخيفة بأسرع وقت ممكن ، ونبدأ الحديث عن شىء أكثر عقلانية !
ولكن الأشخاص المتميزين حقاً لا يستخدمون مثل هذه الحيل من التواضع الزائف من أجل اقتناص مثل هذا المديح من الآخرين ، ولكنهم يقبلون المديح بامتنان من أول مرة .

الصحة

أظهرت التجارب العلمية أساليب لا تصدق ؛ كانت السبب وراء موت حيوانات التجارب . فالتقلبات المزاجية تنتج سموماً قوية ومميتة . فعندما تم حقن بعض حيوانات التجارب بعينات من دماء أشخاص يتعرضون لنوبات من الخوف أو الغضب الشديدين ماتت هذه الحيوانات فى أقل من دقيقتين . فتخيل ما الذى يمكن أن تفعله هذه السموم بأجسامنا .
فكل فكرة تدور بخاطرك تؤثر على جسدك كميائياً خلال جزء من الثانية . تذكر ما الذى تشعر به عندما تقترب منك شاحنة كبيرة فجأة على بعد أمتار قليلة منك وأنت تعبر الطريق السريع . إن هذه النوبة من الفزع تسرى فى جميع أجزاء جسدك . وينتج عقلك رد الفعل الملائم الذى يظهر على جسدك على الفور .
فالسموم التى ينتجها الإحساس بالخوف أو الغضب أو الإحباط أو الضغط العصبى لا تقتل حيوانات التجارب فقط وإنما تقتلنا أيضاً بطريقة مشابهة . فليس من الممكن أن تشعر بالخوف أو بالقلق ، أو بالغضب ، وأن تكون بصحة جيدة فى نفس الوقت . فهذا ليس صعباً فقط ، ولكنه شىء مستحيل . فببساطة شديدة ، إن صحتك الجسدية ما هى إلا انعكاس لحالتك النفسية . ولهذا يمكننا القول إن المرض فى

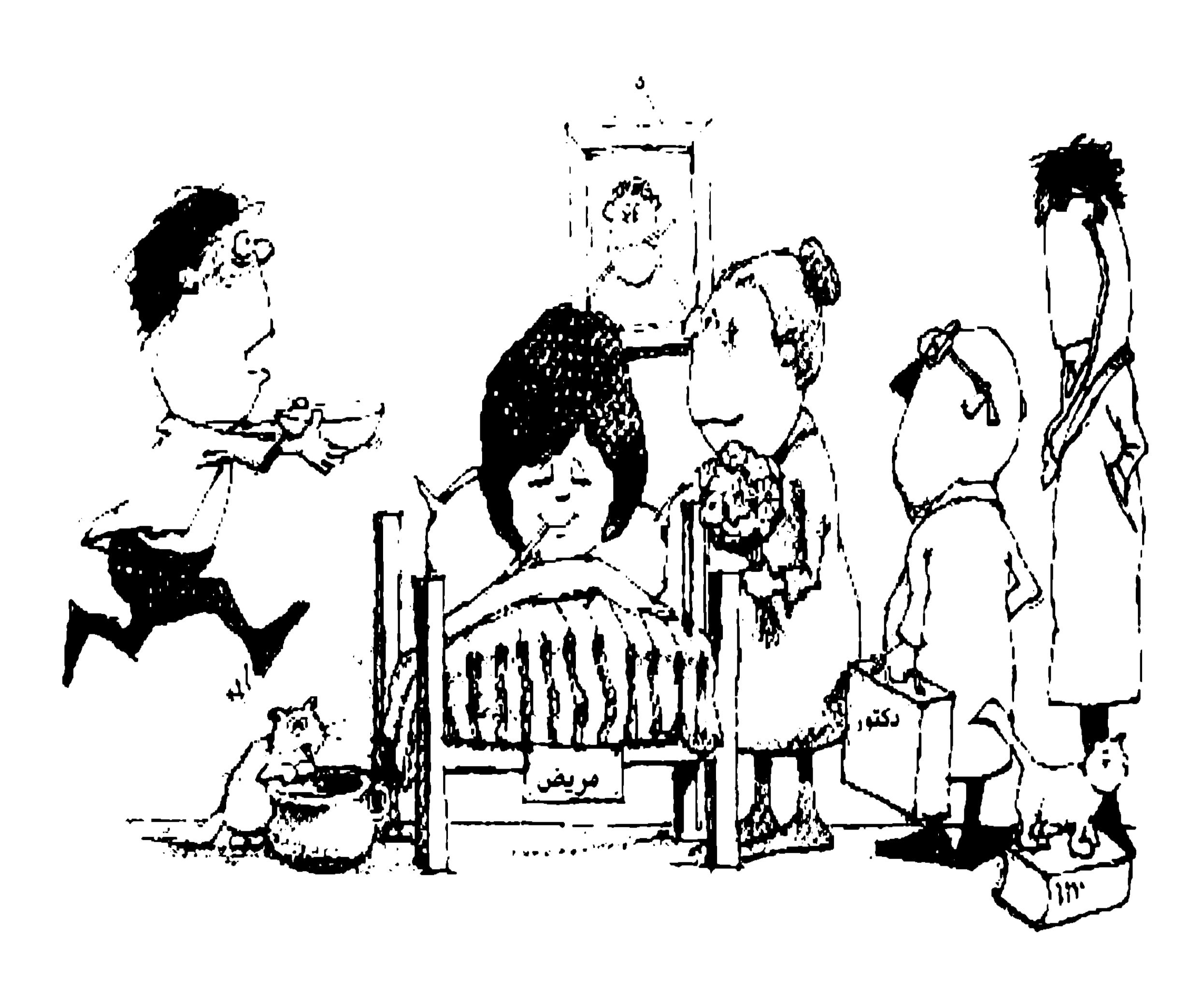
أغلب الأمر نتيجة لصراعات داخلية لم يتم حلها والتى تظهر بعد ذلك آثارها السلبية على الجسم .

وإنه لأمر مذهل أيضاً أن نعرف كيف يؤثر عقلنا الباطن على صحتنا . هل تتذكر يوماً لم ترد أن تذهب فيه إلى المدرسة فوقعت فريسة للمرض ؟

هل تعلم أن الصداع يصيبنا عند شعورنا بالخوف ؟ وهل قابلت شخصاً من قبل أصيب بالتهاب فى الحنجرة فقط قبل إلقائه خطبة مهمة ؟ فالعلاقة بين الجسد والعقل إذن علاقة وثيقة للغاية ، فعلى سبيل المثال ، إذا أردنا أن نتجنب شيئاً ما فإن العقل الباطن أو اللاوعى هو المسئول غالباً عن إحداث كل ذلك . وما أن ندرك حقيقة ما يحدث لنا حتى نصبح على الطريق الصحيح لإصلاح أنفسنا .

إن ما نؤمن به وما نتوقعه يمكن أن يجعلنا فى حالة مرض مستمر . فإذا قال لك صهرك : " لقد أصبت بهذا البرد مثلك من قبل ولهذا من المحتمل أن تمكث فى الفراش لمدة أسبوعين تقريباً " فستصبح بذلك أكثر تأثراً بهذا المرض ، أى أن انتظارنا أو توقعنا للمرض يعد سبباً جزئياً للإصابة به .

وهناك شواهد أيضاً تقول إننا يمكن أن نعانى من مرض ما ؛ لأن أحد والدينا قد أصيب به ، فنعتقد أن الإصابة به محتومة لذلك . أى أننا نحمل فى خلايا العقل



الباطن أو اللاوعى أنماطاً أو أنظمة تجعلنا إما أصحاء أو مرضى . فهناك من الأشخاص من يقولون : " نحن لا نصاب بالبرد مطلقاً " وهم لا يصابون به حقاً . وهناك آخرون يقولون : " نحن نصاب بالبرد مرتين فى السنة على الأقل " وهذا ما يحدث بالفعل ؛ فالأمر إذن ليس مجرد مصادفة .

وحين كنا أطفالاً ، تعلمنا سريعاً أن المرض هو أكثر الطرق تأثيراً للحصول على الرعاية والاهتمام ممن حولنا . والبعض منا كانت هذه هى طريقته الوحيدة على الإطلاق للحصول على اهتمام الآخرين . فعندما نمرض يلتف أصدقاؤنا وعائلتنا حولنا ونشعر فى الحال بحب واهتمام أكثر . وهناك من لا يكسر هذه القاعدة أبداً وينجح فى أن يمضى عمره كله فريسة للمرض أو أن يسقط من على السلم وتكسر ساقه كلما شعر بانشغال الآخرين عنه . ومن الواضح أن مثل هذا السلوك يعد سلوكاً لا شعورياً أكثر منه سلوكاً شعورياً . ولكن تظل الحقيقة أن هؤلاء الذين يشعرون بالحب والأمان يكونون إلى حد بعيد أقل عرضة للمرض أو الحوادث من هؤلاء الذين لا يشعرون بمثل هذا الحب .

وتؤثر العواطف والأحاسيس المكبوتة كذلك على صحتنا ؛ فالعبارات الانهزامية مثل : " لا تشغل بالك فأنا لست مهماً " أو " أنا معتاد على ذلك التجاهل والاحباط " أو " سوف أجلس هنا والابتسامة على وجهى وأنا أكتوى بالنار من داخلى " هى جميعها بداية لكارثة . ولكى نظل أصحاء ومفعمين بالحيوية ، يجب أن نبقى على العواطف الإيجابية ، ويجب أيضاً أن نعبر عما نشعر به . ومن المهم كذلك أن نؤمن بأننا نستحق أن نكون أصحاء . فإذا أضمرنا بداخلنا مثل تلك الأفكار اللاشعورية : " أنا لست شخصاً محبوباً " أو " لقد وقعت فى الكثير من الأخطاء " أو " أنا أستحق العقاب " عندها سيكون المرض هو الأسلوب المعتاد للمعاناة وقد يلازم الشخص طوال حياته .

فإذا كنت تعمل فيما لا تحب أو كنت تعيش حياة غير ممتعة فستجد هذا الهاجس دائماً عالقاً بذهنك : " أتمنى أن أفارق هذه الحياة " . وبما أن جسدنا ليس إلا تابعاً لعقلنا ، فسوف يبدأ فى الاستجابة لما نريده ، وتكون الخطوة الأولى هى أن يصبح الشخص فريسة للمرض ، ويكون الحل الأمثل والأطول أجلاً هو الموت .

وهذا لا يعنى أن حالتنا الصحية يمكن تفسيرها من خلال هذا التفسير السابق . ولكنى أريد أن أؤكد على دور العقل وتأثيره على صحتنا الجسدية . إذا أخذت ثمرة من ثمار الموز إلى " ساوز بول " وقمت بزرعها هناك ، وعدت بعد عشر سنوات حاملاً

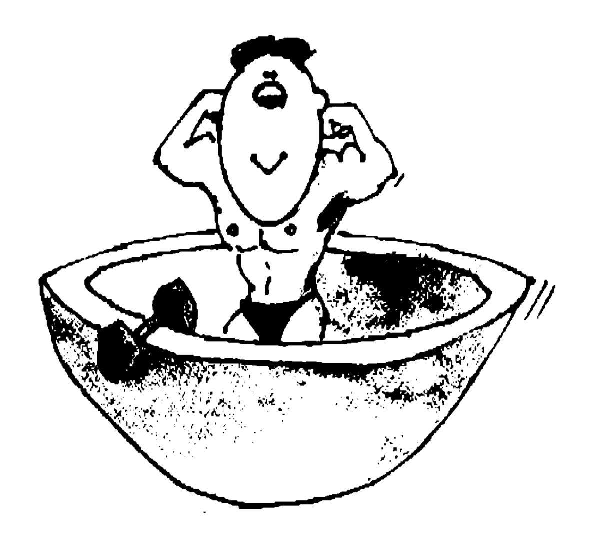
سلة كبيرة لأجنى محصول الموز الذى قمت بزرعه ، فكم عدد ثمرة الموز التى سوف أحصل عليها ؟ وسوف تجيبنى : ليس بالكثير ، والسبب وراء ذلك هو أن البيئة غير صالحة لزراعة الموز . حسناً ، فإنك وبنفس الطريقة تتحكم فى حالة جسدك الصحية من خلال أفكارك وعواطفك . فأنت وحدك يمكن أن تجعله بيتاً ملائماً للجراثيم أو تجعله حصناً حصيناً ضد الأمراض .

فالتمتع بصحة جيدة هو حقك منذ مولدك . وأنا اعنى بالصحة الجيدة : الحيوية والنشاط . فمن حقك أن تستيقظ كل صباح وأنت واثق تمام الثقة بأن جسدك يمكنه أن يقوم بأكثر من مجرد مقاومة المرض ، فالحيوية والطاقة من حقك . فكثير منا يعتقد أن الصحة هى مجرد خلو الجسم من الأمراض .

فإذا نظرنا إلى الرابطة بين الجسد والعقل ، فمن السهل أن نعرف إلى أى مدى يؤثر العقل على الجسد . فعقلنا الباطن يقوم برصد وتسجيل مراحل العلاج فى كل ثانية تمر من اليوم . وجسدك يعيد بناء نفسه بصورة مستمرة ، وعملية إعادة البناء هذه تصدر من العقل .

فما الذى يحكم بناء الخلايا الجديدة عندما يشفى الجرح الذى كان بإصبعك ؟ وما هذا العقل المدبر الذى سيضمن لك عند فقدك لأحد أظافر يدك أن ما سينمو مكان هذا الظفر هو ظفر آخر وليست حويصلة هوائية مثلاً ؟ فيجب أن يكون هناك شىء يحكم كل هذه الأمور ! فدعونا لا نأخذ معجزة كياننا الجسدى أمراً مسلماً به .

فعقلك هو المهندس المعمارى لجسدك ، وما جسدك إلا انعكاس لأفكارك . فإذا شعرت بالخوف أو الغضب أو قمت بكبت مشاعرك فسوف ينعكس ذلك على جسدك بالضرورة . " فالمرض " **الذى يصيب العقل يتحول إلى مرض عضوى يصيب البدن .**



الخلاصة

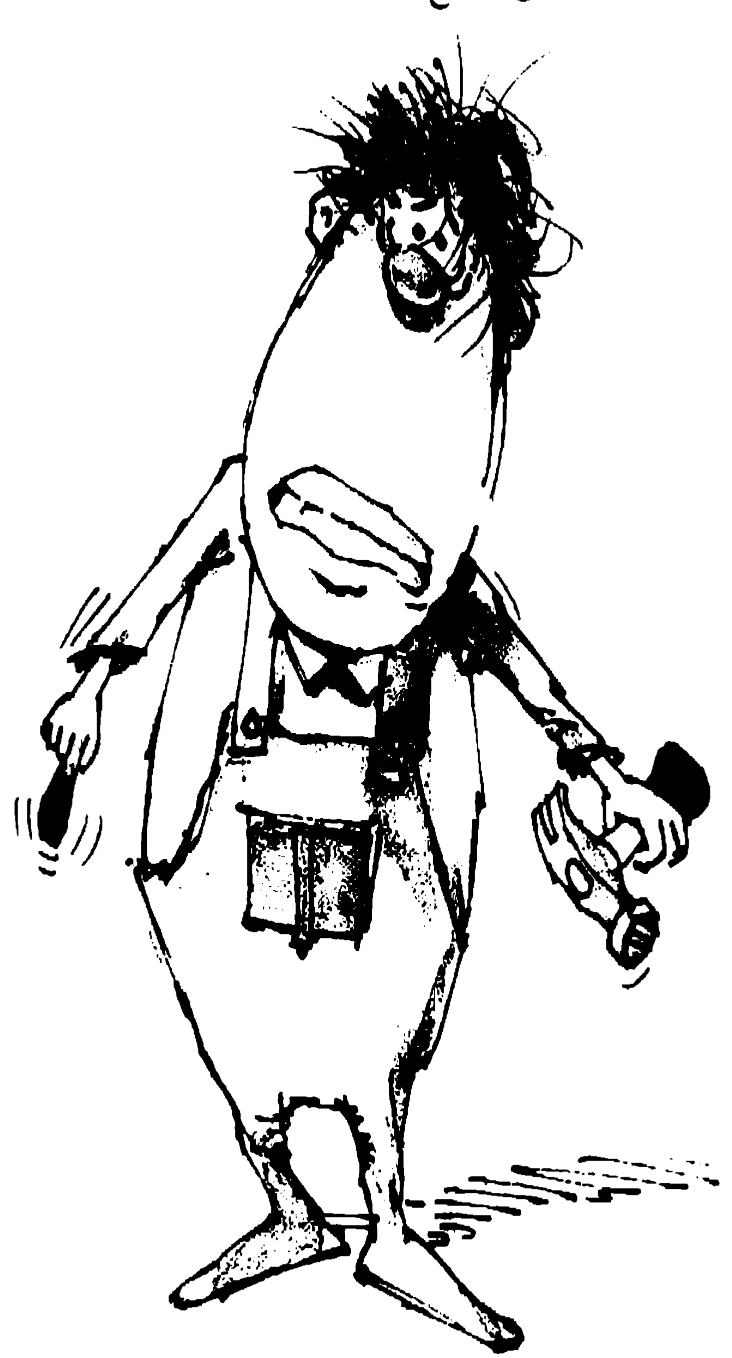
اجعل أفكارك إيجابية وسعيدة . وتخيل نفسك بصحة جيدة . ضع نصب عينيك حقيقة أن الاستمتاع بصحة جيدة هو حقك منذ ميلادك وأنك تستحق هذا ، وفوق كل ذلك ، تعامل

مع نفسك برفق . أحب نفسك وتقبلها كيفما هى ، ولتؤمن بأنك حتى الآن قد عشت أفضل ما يمكنك أن تعيشه فى هذه الحياة .

الألم

بما أننا نناقش موضوع الصحة فلنتحدث قليلاً عن الألم .

إذا كنت تتحاور مع " جون براون " بعد أن أمضى الساعة ونصف الساعة عند طبيب الأسنان وقلت له : " أليس الألم شيئاً رائعاً " فربما يشك " جون " وقتها فى أنك مجنون . وبنفس الطريقة ، إذا كنت فى المطبخ وحرقت إصبعك فربما يكون من الصعب أن تقدر مدى إيجابية هذا الألم .



ولكن دعنا نفترض أنك لم تشعر بالألم على الإطلاق . فمن الممكن أن تستند إلى سطح ساخن لمدة عشرين دقيقة ولا تشعر بذلك إلا بعد أن تستدير وترى أن ذراعك قد أصبحت متفحمة . فإذا لم تكن تشعر بالألم العضوى ، فمن المحتمل أن تصل إلى البيت من العمل وعند انحنائك لتخلع حذاءك تقول : " يا إلهى ! لقد فقدت نصف قدمى اليسرى . لابد أنها قطعت فى مكان ما . هل فقدتها عند باب

المصعد أم أن هذا له علاقة بكلب جارى " الدوبر مان " ؟ اعتقد أنى لم أكن أمشى بطريقتى المعتادة هذا المساء " .

إن الألم العضوى له ناحية إيجابية . فهو تغذيه استرجاعية مستمرة ؛ لتخبرنا بما يجب أن نفعله وما لا يجب أن نفعله . فكم سيكون محرجاً إذا اضطررت لأن تفسر عدم قدرتك على تناول الطعام وأنت تتناول عشاء رومانسياً على أضواء الشموع قائلاً : " لا أستطيع تناول الحلوى يا حبيبتى ، لأنى قمت بقضم لسانى منذ قليل " (وبالطبع سوف يكون هذا التفسير بلغة الإشارة) .

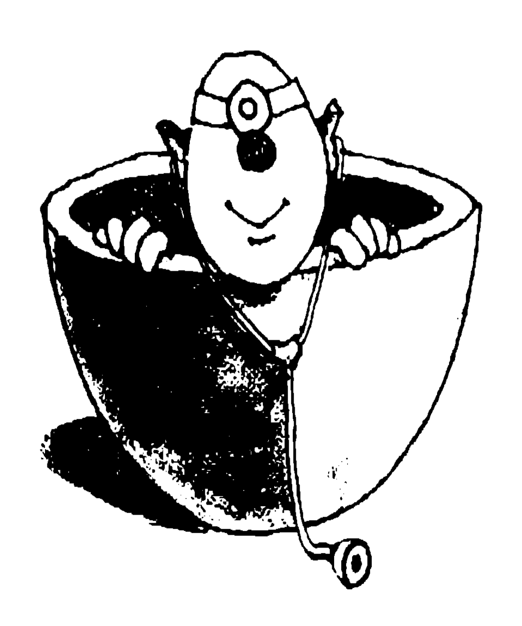
فعندما نفرط فى تناول الطعام أو لم نستطع أخذ قسطٍ كافٍ من النوم أو إذا كنا نشعر ببعض الإرهاق أو أصبنا بكسر ونحتاج إلى الراحة . فإن نظامنا الذاتى الرائع سوف يطلق جرس إنذار لندرك ذلك .

وينطبق هذا أيضاً على تجاربنا العاطفية المؤلمة . فإذا جُرحت عواطفنا ؛ تصلنا رسالة معلنة عن حاجتنا لتغيير مسارنا أو حاجتنا لرؤية الأشياء من منظور مختلف . وإذا جرحت مشاعرنا ، وخذلنا شخص ما مقرب لنا فى الحياة فقد تكون الرسالة وقتها : " أحب هؤلاء الأشخاص فى حياتك دون أن تنتظر منهم شيئاً ، وتقبلهم على حالهم ، ولتأخذ منهم فقط ما يريدون إعطاءك إياه دون اعتراض أو طلب المزيد " .

وقد تكون الرسالة البديلة لهذه : " لا تدع تصرفات الآخرين تؤثر على تقديرك لذاتك " .

إذا احترق منزلك أو سرق أحدهم سيارتك فسوف تشعر بأحاسيس مزعجة . فهذا أمر طبيعى ويشعر به البشر كافة . وإذا اخترت أن تتعلم من الموقف فستعرف جيداً أنه يمكنك أن تحيا فى سعادة دون هذه الأشياء التى كنت مرتبطاً بها للغاية ؛ فمثل هذه التجارب العاطفية يمكن أن تعيد ترتيب أولوياتك فى الحياة . ولا أعنى بذلك أنه يجب أن نعيش بلا منازل أو بلا سيارات . ولكن ما أريد قوله هو أن الأشخاص الناجحين هم الذين يتعلمون من مثل هذه التجارب ، ويعيدون ترتيب أنفسهم ليتماشى ذلك مع الوضع الجديد ، وبهذا تصبح الشدائد أقل ألماً .

الخلاصة



إن الألم يجعلنا نتأمل ونُفكر ، فهو يغير اتجاهاتنا ويحثنا على أن ننظر للأمور بشكل مختلف . فالألم العاطفى مثله مثل الألم الجسدى ، فإذا تصرفنا بشكل غير لائق باستمرار ، سوف نعرض أنفسنا بشكل مستمر للإيذاء . يمكن أن تقول : " حسنا ، لا يجب أن أتأثر بهذا ، فأنا لا أريد أن أتأذى بذلك الأمر " ولكنه شىء مؤذ بالفعل . فهناك من يؤذون أنفسهم أربعاً وعشرين ساعة فى اليوم وثلاثمائة وخمسة وستين يوماً فى السنة . فهم لا يدركون أبداً أنه قد حان الوقت ليبعدوا أيديهم عن هذه النيران التى تحرقهم .

نحن جزء من حياتنا اليومية

إننا معرضون بدرجة كبيرة لأن نتأثر بهؤلاء الذين يعيشون من حولنا . فربما تعرف شخصاً سافر إلى مكان ما لمدة عام أو أكثر وعاد وقد تغيرت لكنته ؟ هل قابلت من قبل طفلاً وديعاً عمره خمس سنوات وقد دخل المدرسة لتوه وهو فى غاية البراءة والسذاجة ؟ وفى لمح البصر وجدته وقد تعلم عدداً لا حصر له من ألفاظ الشتائم والسباب تفوق ألفاظ بعض الأشخاص السوقيين ؟

إننا نصبح جزءاً من البيئة المحيطة بنا . فليس هناك بيننا من هو محصَّن ضد تأثير أصدقائه أو عائلته أو زملائه فى العمل ، أو التلفاز أو الأخبار ، أو الراديو أو تأثير الكتب والمجلات التى يقرؤها . فيجب ألا نخدع أنفسنا ونقول إن هؤلاء الذين يعيشون حولنا ليس لهم تأثير علينا . فهؤلاء الذين نعيش بينهم لهم دور مستمر فى تشكيل أفكارنا ، وأحاسيسنا ، وأهدافنا وتصرفاتنا .

استلم " فريد " وظيفته الجديدة فى أحد المصانع ، وأخذ عشر دقائق للراحة من العمل ليحتسى قهوته ، أما باقى العمال فكانوا يأخذون نصف ساعة ، فقال فريد : " ماذا بكم يا رفاق لماذا تأخذون كل هذا الوقت للراحة ؟ " .



بعد أسبوعين ، أخذ " فريد " عشرين دقيقة للراحة .

وبعد شهر أخذ نصف ساعة كاملة مثل باقى رفاقه . حيث قال " فريد " لنفسه : " إذا لم أستطع أن أغير منهم فلماذا لا أنضم إليهم ؟ ولماذا أعمل لفترة أكبر من رفاقى ؟ " .

وبعد عشر سنوات كان " فريد " يأخذ أطول مده للراحة فى المصنع ليتناول فيها قهوته . فقد قلد " فريد " فى ذلك سلوك باقى زملائه .

والشىء الذى يدعو للتعجب فى كوننا بشراً هو أننا لا ندرك هذا التغير الذى يطرأ على طبيعتنا . إن ذلك الأمر يشبه عودتنا إلى ضباب المدينة من جديد بعد مضينا بضعة أسابيع فى الهواء النقى . فبعدها فقط ندرك أننا تعودنا على تلك الروائح الكريهة التى تحيط بنا . فإذا اختلطنا بأناس يجيدون النقد فسوف نتعلم كيف ننتقد الآخرين . وإذا ما كنا نعيش وسط أشخاص سعداء فسوف نتعلم معنى السعادة ، وإذا اختلطنا بهؤلاء الفوضويين فستصبح حياتنا فوضى . وإذا اختلطنا بهؤلاء المفعمين

بالحماس فسوف نكون مثلهم . وهؤلاء الذين يملكون روح المغامرة نـتعلم مـنهم كيـف نكون مغامرين ، وأولئك الذين نجحوا فى تحقيق مكاسب ماديـة نـتعلم مـنهم كيـف نصبح من الأثرياء .

وهذا يعنى أننا فى حاجة إلى تحديد ما الذى نريـده فـى الحيـاة وأن نختـار من نصاحبهم طبقاً لذلك . ويمكن أن تقول : " إن هذا سيحتاج إلى بعـض الجهـد . فلـن يكون هذا مريحاً . وربما سيُشعر هذا التصرف بعض رفاقى الحاليين بالحرج " . هـذا صحيح ولكنها حياتك !

ويمكن لـ " فريـد " أن يقـول : " أنـا دائمـاً مفلـس ومحـبط . ووظيفتـى مملـة ، ومريض معظم الوقت . ليس لى هدف ولا أقوم أبـداً بـأى شـىء مـثير " . ونكتشـف حينها أن أفضل أصدقاء " فريد " مفلس ، ومحبط ، ويعمل بوظيفة مملـة ، ومـريض معظم الوقت ، ويتمنى لو كانت الحياة أكثر إثارة . وهذا ليس عن طريـق المصـادفة . وليس أيضاً من شأننا أن نحكم على " فريد " . ولكن ، إذا أراد " فريد " أن يحسـن من أسلوب حياته ، يجب أن يعرف أولاً أين كان الخطأ فى كل الأيام الماضية التـى عاشها .

لا داعى للانـدهاش مـن أن الـذين يعملـون فـى مهنـة الطـب يعـانون الكـثير مـن الأمراض نظراً لأنهم يمضون حياتهم حول اناس مرضى . ويموت الكـثير مـن الأطبـاء النفسيين منتحرين لنفس الأسباب . ومن المعروف أن ثمانين بالمائة من الأطفال الـذين يدخن آباؤهم ، يدخنون هم أيضاً . أما السمنة فهـى مشـكلة تتـأثر بالعوامـل البيئيـة المحيطة بشكل أو بآخر . فالفقراء من الناس لا يصادقون إلا الفقراء ، وهؤلاء الأغنياء لا يصادقون سوى الأغنياء . وهؤلاء الناجحون أصدقاؤهم ناجحون أيضاً وهكذا .



الخلاصة

إذا كنـت جـاداً بشـأن تغـيير حياتك ، فكن جاداً فى تغيير كل ما يحيط بك .



الثراء

" أفضل شيء يمكن أن تفعله للفقراء هو ألا تصبح واحداً منهم " .

تعلمت من خلال خبرتي أن اعتقاد الكثير من الناس لا يختلف كثيراً عندما يتعلق الأمر بالمال والثروة . وأن جميع أساليب التفكير الإيجابي . والعمل الجاد واتخاذ المواقف السليمة لن يكون له أى تأثير على قدرتهم على دفع الفواتير المطلوبة منهم فى نهاية كل شهر .

والحقيقة أن العقل الواعي والعقل اللاواعي لديك يسارعان في التوصل لنتائج معظم أمور حياتك ومن بينها الحساب الذى تدخره فى البنك . فإن حالتك المادية تعتمد إلى حد كبير على طريقة تفكيرك . فعقلك وآراؤك هما المسئولان عن الحالة التى أنت عليها . فعقلك هو المسئول عن كونك غنياً أو فقيراً تبعاً للطريقة التي اعتاد أن يفكر بها . فالذى تفكر فيه هو الذى تحصل عليه . فإذا كان تفكيرك فقيراً فسوف تظل فقيراً ، وإذا كان تفكيرك مثل تفكير الأغنياء ، فسوف تصبح واحداً منهم .

فدعونا نأخذ صديقنا " فريد " مثالاً فهو يعتقد أنه سيظل يكافح من أجل دفع الفواتير . وسوف يتقدم " فريد " فى الوظائف التى تدفع أجوراً منخفضة لأنه يؤمن بأن تلك النوعية من الوظائف هى التى تناسبه . سوف تكون علاقاته مع هؤلاء الذين ينتمون إلى مستوى مادى مقارب له ؛ لأنه يشعر معهم بالراحة . وهؤلاء الذين يخالطهم سوف يؤكدون له فكرته بأن الحياة قاسية . فمع هذه الأجواء لن يحاول أن يغير أفكاره لما يمكن أن يرتقي به .

ومن المحتمل أن " فريد " ينتمي إلى عائلة لها مثل هذه الأفكار عن المال وعن حتمية حاجتهم له فى حياتهم . وهذا سوف يتفق اتفاقاً تاماً مع ما يعتقده " فريد " . ولأننا لا نأخذ من هذه الحياة إلا ما نتوقعه . وبما أن " فريد " يتوقع نقص المال معه دائماً . فهذا هو الذى سوف يحدث له . هذا لأن لديه " نظاماً " فى خلايا عقله يقول له : لن تملك أية نقود يا " فريد " . وسوف يجد نفسه فى كل مرة يملك فيها مبلغاً من المال زائداً يذهب لينفقه . وسوف يقول له عقله الباطن : " أليس هذا غريباً ؟ كيف يكون معى كل هذا المال الفائض ! من الأفضل أن أذهب وأشترى أى شيء لكى أرجع إلى حالتى العادية ـ أى أن أكون مفلساً ! " .

وخلال هذا الحوار الداخلى سيؤكد " فريد " على أن مشكلة النقود هي أمر حتمى فى حياته . فربما يقول لنفسه : " لن أملك نقوداً أبداً لأنـى لم أنـل قـدراً جيـداً مـن التعليم " ، فإذا كان التعليم أمراً مهماً لكى نصبح أغنياء . لأصبح أساتذة الجامعات جميعهم من أصحاب الملايين إذن . فأنا أعرف الكثير من هؤلاء الـذين حصـلوا على شهادات عليا ولكنهم يعانون من مشكلات مادية ، وأعرف آخرين لم ينالوا حظاً من التعليم ولكنهم من الأثرياء .

وربما يتعلل " فريد " ويقول : " إن السبب فى ذلك أننى لم أحصل على الوظيفة المناسبة لكى أصبح غنياً " . حسناً فهناك الكثيرون يعملون عمـلاً إضـافياً ، وآخـرون يغيرون وظائفهم .

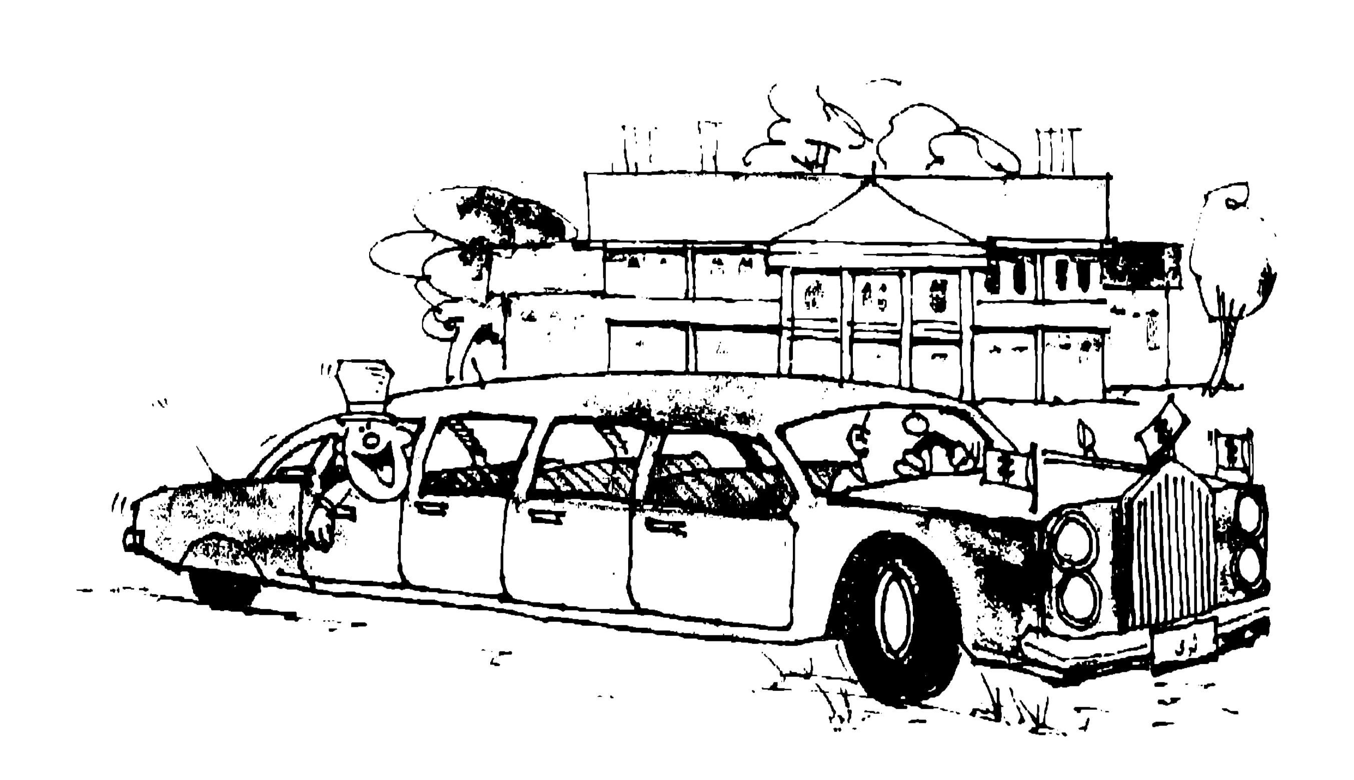
وربما يكون مفتاح ذلك هو الوقت . فقد يتعلل " فريـد " بأنـه لـيس لديـه الوقت الكافى لكى يصبح غنياً . حسناً يا " فريـد " ، فكلنـا نحصـل علـى نفـس الوقت . فاليوم به ٢٤ ساعة وليس هناك من يحصل على وقت أطول أو أقصر من ذلك .

وقد يقول " فريد " إنه صغير جداً فى السن ، أو كبير جـداً ، أو أن لديـه زوجـة يفكـر فيهـا أو أنـه لـيس لديـه زوجـة لتسـانده ، وربمـا يقـول إن لديـه الكـثير مـن الأبناء ... ولكنه إذا أمعن النظـر فسـيجد أن هنـاك الكـثير ممـن حققـوا ثـروة مادية وكانت لديهم مثل هذه الظروف .

علاوة على ذلك ، يمكن أن يجـادل صـديقنا قـائلاً : إنـه يحـب أن يعـيش فـى رفاهية ولكنـه أيضـاً لا يريـد أن ينهـك نفسـه فـى عمـل متواصـل دون راحـة . مـرة أخرى ، يمكننا أن نجد الآلاف من الناس يعملـون لسـاعات طويلـة ويظلـون فقـراء . وهناك أيضاً من يعملون لساعات معقولة ويصبحون أغنياء . فالعمل الشاق جزء مهم ، ولكنه لا يضمن الثروة ! فإذا كنت تعمل فى مجازر لذبح وتنظيف الدواجن لمدة عشر ساعات يومياً فإن ذبحك لعدد أكبر منها لن يحسن حالك . ففى مرحلة ما قد تحتاج إلى تغيير استراتيجيتك كلها .

لستُ فى موقف الآن يسمح لى بإصدار أحكام . فلا أقـول إن المـال شـىء جيـد أو سيئ . فالمال هو المال . فمن الممكن أن يكون " فريد " أو أى شخص آخر سعيداً جداً بحالته هذه . ولكن النقطة التى أريد أن أوضحها هى أن " فريـد " هـو الـذى يخلق ظروفه بنفسه . وإذا قرر مرة أن يغيرها ؛ سوف ينجح في تحقيق أهدافه .

باختصار سوف نمعن النظر فى بعض الأمور التى يمكن أن يقوم بها " فريد " ـ أو تقوم بها أنت ـ ليصبح من الأغنياء .



معوقات الحصول على مال

دعنا ننظر إلى بعض الأسباب التى تجعل بعض الناس لا ينجحون فى تحقيق ثروة من المال .

فكثير من الناس لا يشعرون بالراحة مع المال لأسباب عديدة . ومن ثم يظلون فقراء . قد يبدو هذا أمراً غير معقول . ولكنها الحقيقة . تخيل نفسك في المواقف التالية لترى إلى أى مدى من الراحة ستشعر وأنت معك المال .

موقف ـ أ

إذا كنت لتوك في البنك لسحب مبلغ خمسة آلاف دولار لتشترى سيارة مستعملة . وفي طريق عودتك من البنك قابلت أحد أصدقائك وتوقفتما لشرب القهوة . وعندما كنت تدفع الحساب ، لاحظ صديقك أن محفظتك مكتظه بالأموال .

فهل ستشعر بالإحراج وتسارع فى تفسير سبب وجود هذا المبلغ الكبير معك ، أم ستشعر بطمأنينة تامة لحملك كل هذا المبلغ ولا تشرح له شيئاً ؟

(لكى تحصل على مال أو لكى تدخر بعضاً منه يجب أن تشعر بالطمأنينة وهو معك) ، فإذا لم تشعر بالراحة مع النقود فسيقوم عقلك الباطن ـ إن لم يكن عقلك الواعى ـ بترتيب كل شيء لكى تفقدها فى أى شيء .

موقف ـ ب

قابلت شخصاً ما في حفلة وقال لك ـ لمجرد ذكر حقيقة وليس من أجل التباهي ـ : إن الحصول على المال أمر يسهل عليه وإنه غارق في المال حتى أذنيه . كيف ستشعر حيال هذا الشخص وتجاه عبارته هذه ؟

(**لكى نصبح من الأثرياء يجب ألا نشعر بالضيق حيال ثراء الآخرين**) . فإذا كنت تشعر بداخلك بأن هؤلاء الأثرياء ليسوا ظرفاء ، فسوف تفضل أن تبقى فقيراً لأنك لن ترغب في أن تكره نفسك . أليس كذلك ؟) .

موقف ـ ج

إذا ذهبت مع صديقك من أجل التسوق واكتشفت أنك تركت كل النقود بالمنزل . وكان مع صديقك وقتها مال كاف ليقرضك حتى المساء . ما الذى ستشعر به عندما تسأله أن يعيرك خمسين دولاراً ؟

وهل ستفضل أن تعود إلى المنزل وتحضر نقودك ؟ (**من المهم لتكون ثرياً أن تشعر بأنك تستحق المساعدة (والمال) لذلك فإن قدرتك على أن تتلقى مساعدة الآخرين فى موقف ما تحدد مقدار ثروتك**) .

موقف ـ د

وضعت يدك في جيبك لتكتشف أنك فقدت للتو مائه وعشرين دولاراً . فهل ستقول لنفسك : " آه حسناً ربما هناك من يحتاج إلى هذه الأموال أكثر منى " ، أم أنك ستعاقب نفسك لضياع هذا المبلغ من المال حتى الشهر الذى يليه لأنك فقدت ما كنت ستدفعه للإيجار ؟

(**إذا تعلقنا بالمال بشكل زائد فسيصبح من الصعب علينا أن نحصل عليه ومن الصعب كذلك أن نحافظ عليه**) .

موقف - هـ

تخيل أنك تكسب في الشهر ما يكسبه والدك في سنة كاملة . كيف ستشعر حيال ذلك ؟ هل ستشعر " بالذنب " لأنك تدير الأمور بشكل جيد ؟ وما الذى ستشعر به حينما يعرف والدك هذا الأمر ؟

(فإذا كان النجاح شيئاً محرجاً بالنسبة لك ، فسوف يؤدى بك هذا الإحساس إلى التراجع عن هذا النجاح) .

موقف - و

الكثير من الناس يربطون بين الفقر والإيمان . فهم يؤمنون بأن من الفضيلة أن يكون الإنسان فقيراً .

فما الذى تعتقده عندما تقابل ربك وقد كنت تحصل على نصف مليون دولار سنوياً ؟ هل تعتقد أن الله سيغضب عليك أم تعتقد أنه سيرضى عنك لأنك أتعبت نفسك من أجل الحصول على المال ؟

(إن الثراء وتحررنا من قيود الحاجة إلى المال يبرهنان على أننا أفراد متزنون . فالكتب السماوية جميعها تشجعنا على أن نساعد الفقراء وليس على أن نكون منهم) .

ماذا يمكن أن أفعل ؟

وإليك قائمة مختصرة لبعض الأشياء التى يمكن أن تقوم بها لتحسن من وضعك المالى .

1. **قرر أن تصبح غنياً وكن مستعداً لأن تبذل الجهد المطلوب لذلك .** فإنى أريد أن أؤكد على أهميه بذل الجهد ولكن يجب أن يكون مصحوباً بإيمان قوى وموقف سليم .
2. **ادخر أولاً وبعد ذلك أنفق الذى يتبقى .** فالفقراء من الناس يفعلون العكس . فهم يصرفون أولاً ويتخيلون أنه يمكنهم الادخار بعد ذلك . إن الثروة لا تتحقق إلا عند وضع خطة والالتزام بها .

٣. **تعلم من الأغنياء .** أقض بعض الوقت مع أحد هؤلاء الذين يحسنون التصرف . واكتشف ما الفرق الذى بينك وبينه . وحاول أن تنتقى النقاط الإيجابية ، وكن موضوعياً فى حكمك ، وادرس صفاته وطبائعه التى جعلته متميزاً ، وراقبه عن قرب ، واعرف اتجاهاته فى الحياة وتخلّ أنت عن تلك المبادئ التى تعتنقها .

٤. **اطلب المساعدة .** فربما يدهشك استعداد الآخرين من حولك لتقديم يد العون لك عندما يجدون أنك جاد في مساعدة نفسك . فعندما تعرف كيف تطلب المساعدة من الآخرين فهذا يدعم قدرتك على التعلم من الآخرين .

٥. **أكد لنفسك دائماً أنك تستحق أن تعيش في رفاهية .**

٦. **رَوِّح عن نفسك بين الحين والآخر .** إن إدراك قيمة المال كوسيلة للإمتاع جزء من عمليه الاستقلال المادى أيضاً ، فعندما تستمتع بالمال الذى تملكه ، يصبح لديك الحافز للحصول على مال أكثر .

٧. **قم بوضع خطط وحدد أهدافك .**

٨. **حاول أن تزيد باستمرار من إيمانك بما يمكنك تحقيقه .** وهناك الكثير من الكتب والشرائط المتاحة والتى تتحدث عن النجاحات التى حققها الآخرون . فإذا استفدت بفكرة معينة من كتاب أو من شريط ، فقد قمت حينئذ بتوظيف مالك ووقتك فى مكانهما الصحيح .

٩. **احمل دائماً بعض النقود معك ـ لثلاثة أسباب .** الأول : سوف تشعر بأنك أكثر ثراء . والثانى : أنك سوف تعتاد على امتلاكك للأموال . والثالث : ستتعلم أن تثق بنفسك وأنت معك نقود . وربما أيضاً ستقضى على شعورك بالخوف من فقدان المال الذى هو مهم لرفاهيتك .

بعض الناس يقولون : " لا أستطيع أن أحمل بعض النقود معى لأنى سوف أنفقها فى أى شيء " ، فكيف إذن يأملون فى الحصول على مال وهم لا يثقون في أنفسهم ؟

١٠. **لا تلق باللوم على والديك ، أو على الطقس ، أو الحالة الاقتصادية ، أو الحكومة ، أو على وظيفتك ، أو تعليمك ، أو تلقى باللوم على والدة زوجك .**

١١. **اغتنم أية فرصة تأتي لك بحماس واحرص على الالتزام .** فما يدعو للسخرية هو أن معظم الأغنياء لا يدركون أنهم بدأوا بالفعل في صنع المال إلا بعد أن يتوقفوا عن محاولتهم للحصول عليه .

١٢. **اعلم أن الفقر ليس إلا مرض عقلي .** فالفقر مثله مثل كل الأمراض ، يمكن الشفاء منه . فهو مثل أي مرض ، يحتاج للجهد وللعزيمة القوية وللشجاعة للتغلب عليه ، ولكن إذا استسلمت له فسوف تكون في ورطة كبيرة ! .

من الطريف أن معظم الأشخاص السعداء والأغنياء تمكنوا من هزيمة هذا المرض في وقت ما في حياتهم . وأنت يمكنك فعل ذلك أيضاً .



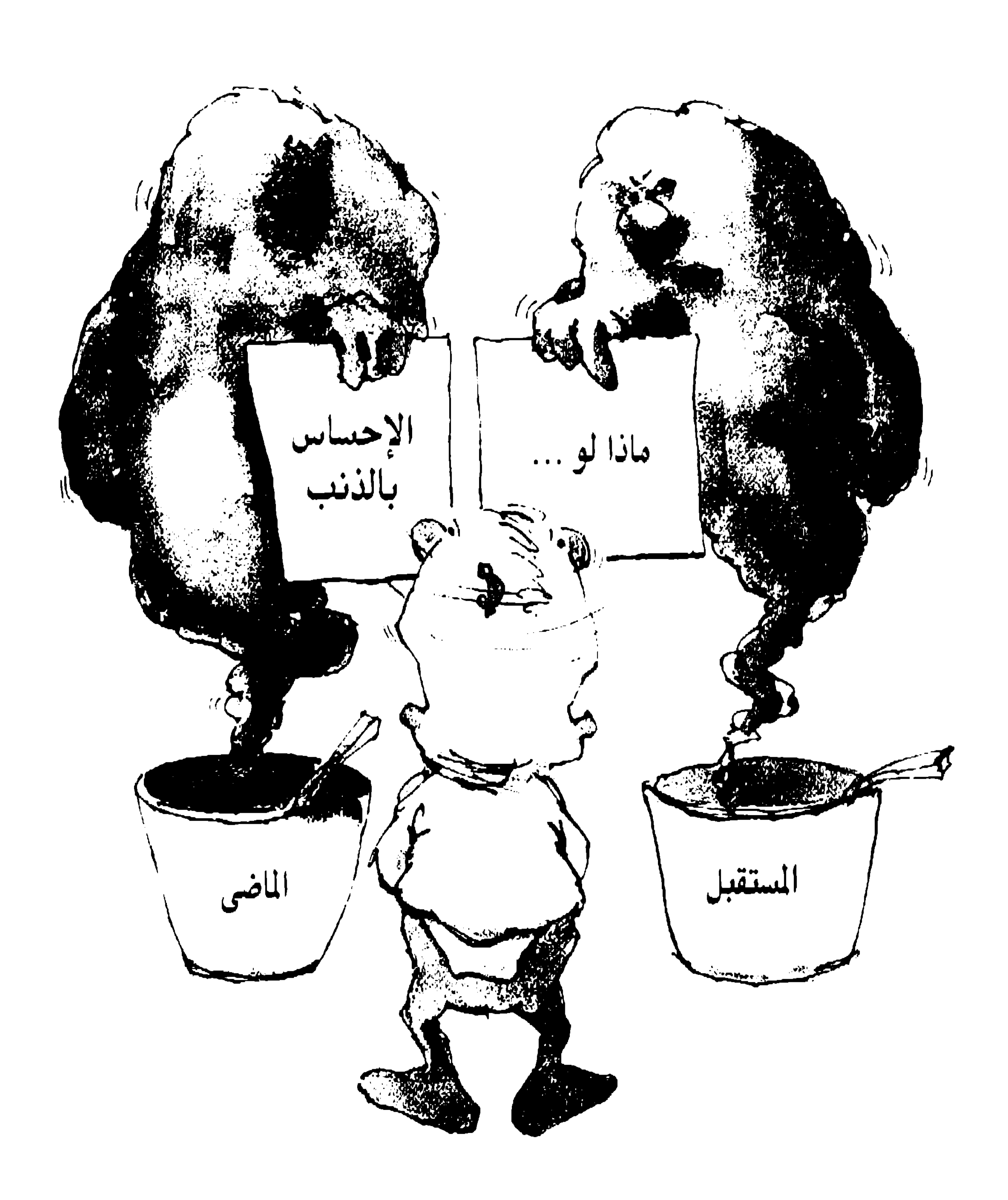
الفصل الثانى

عِشْ حياتك الآن

إن الحاضر هو الشيء الوحيد الذى نملكه

عِشْ الحاضر !

إن كل ما نملكه هو **الحاضر** . والمعيار الذى نقيس به راحة البال ومقدار الكفاءة الشخصية يتحدد حسب قدرتنا على أن نعيش اللحظة الحاضرة . بغض النظر عما حدث بالأمس وما الذى يمكن أن يحدث غدا فإن اللحظة الحاضرة هى التى تحدد موقعك فى هذه الحياة . ومن هذا المنطلق يتحدد المعنى الحقيقى للسعادة والرضا في تركيز تفكيرنا على هذه اللحظة التى نعيشها .



من أجمل الصفات التى يتمتع بها الأطفال أنهم ينغمسون كلياً في اللحظة الحاضرة التى يعيشونها . فهم ينجحون في الانشغال بما يفعلون أيا كان ، سواء كان ذلك بمراقبتهم لخنفساء ، أو رسم صورة ، أو بناء قلعه رملية ، أو أيا كان النشاط الذى يختارونه ليفرغوا فيه طاقتهم .

وعندما نكبر ، نتعلم مهارة القلق ، والتفكير في عده أشياء في نفس الوقت . فنسمح لشكلات الماضى والخوف من المستقبل بأن يزاحموا حاضرنا ، ولهذا نصبح تعساء وعاجزين عن فعل أى شيء .

ونتعلم أيضاً أن نؤجل سعادتنا ومتعتنا ، حاملين بذلك الشعار الذى يقول إنه في المستقبل قد تتحسن الأوضاع عن حالها الآن .

فطالب المرحلة الثانوية يقول في نفسه : " عندما أنتهى من هذه الدراسة ، فلن أكون مضطراً لأن أفعل ما يأمروننى به ، وستتحسن الأمور كثيراً " وعندما تنتهى مرحلة الدرسة يكتشف فجأة أنه لن يكون سعيداً إذا لم يترك المنزل ويستقل بذاته بعيداً عن الأسرة . وعندما يترك المنزل ويدخل الجامعة يقول في نفسه : " عندما أحصل على شهادتى العلمية سأكون حينها سعيداً حقاً " . وبعدها يحصل على شهادته ولكنه يدرك أنه لن يكون سعيداً إلا عندما يحصل على وظيفة .

ويحصل على وظيفته ذات المرتب القليل وعليه أن يبدأ من الصفر . هل توقعت معى ماذا سيحدث بعد ذلك ؟ فهو لم يتمكن من أن يصبح سعيداً بعد كل ذلك . وبمرور السنين ، يمضى حياته مؤجلا لسعادته وراحة باله حتى يخطب ثم يتزوج ، ويحصل على منزل ، ويحصل على وظيفة أفضل ، وتكون له أسرة ، ويذهب أولاده للمدرسة ، هل توقعت معى ماذا سيحدث بعد ذلك ؟ يتخرج الأولاد من المدرسة ، ويتقاعد عن العمل ... وهكذا حتى يموت دون أن يمنح نفسه هذه السعادة . فقد أضاع كل حاضره في التخطيط لمستقبل رائع لن يأتى أبدا .

هل تتشابه قصتك مع هذه القصة بعض الشىء ؟ وهل تعرف شخصاً ما كان يؤجل سعادته دائماً لوقت ما فى المستقبل ؟ فمعنى أن تكون سعيداً هو أن تشعر بهذه السعادة في نفس اللحظة وليس في المستقبل . فعندما نذهب في رحلة مع بعض الأصدقاء نستمتع بجميع الوقت الذى نقضيه فى الرحلة ولا نقرر تأجيل متعتنا حتى نصل إلى المكان الذى نريده .

وبنفس الطريقة نؤجل قضاء أوقاتنا مع هؤلاء الذين نحبهم . منذ بضع سنوات أجريت دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية وكانت تهدف إلى تحديد المدة التى

يمضيها الآباء ممن ينتمون للطبقة الوسطى في تفاعل مثمر مع أبنائهم . ولقد قام المشاركون في هذه الدراسة بوضع أجهزة تسجيل صوتية في قمصانهم حتى يتم حساب المدة التى يمضيها الآباء في التواصل مع أبنائهم فى كل يوم .

وقد أظهرت الدراسة أن متوسط المدة التى يقضيها آباء الطبقة الوسطى مع أبنائهم هى ثلاث وسبعون ثانية في اليوم الواحد . ولا شك فى أن معظم هؤلاء الآباء الذين أجريت عليهم هذه الدراسة كانوا يخططون لقضاء الوقت مع أبنائهم الأحباء ولكن كانوا يؤجلون ذلك في كل مرة حتى : " الانتهاء من بناء المنزل ... أو حتى تخفف من على كواهلهم ضغوط العمل أو ربما عندما يزيد رصيدهم في البنك ... " ولكن المشكلة هى من منا يضمن أنه سيحيا حتى الغد . فالحاضر هو كل ما نملكه ..

وعندما نعيش اللحظة الحاضرة فهذا يعنى أيضاً أننا نقوم بكل ما نفعله من أجل الاستمتاع به وليس انتظاراً لنتيجة ما نقوم به . فإذا حدث وقررت أن تقوم بطلاء شرفة منزلك الأمامية ، فيمكنك أن تستمتع بكل ضربة تقوم بها بالفرشاة للطلاء ، ويمكنك أن تستمتع بتعلمك إتقان ما تفعله ، وتستمتع بهذا النسيم الذى يلفح وجهك ، وبهذه الطيور التى تغرد على الأشجار ، فلتستمتع بكل شيء يحدث حولك .



أن نعيش اللحظة يعني اتساع مداركنا لكي نجعل هذه اللحظة أكثر لذة ودون توقف . فكل منا له الحق في أن يختار أن يعيش حياته لحظة بلحظة ويعيش حياة حقيقية بمعنى الكلمة يشعر فيها بالحنان والدفء .

فعندما نعيش الحاضر نطرد الخوف من عقلنا . فالخوف في معناه الحقيقي هو القلق مما يمكن أن يحدث في المستقبل . وهذا القلق يمكن أن يشل حركتنا ويجعل من المستحيل أن نقوم بأى شيء بناء في الحياة . ولكنك تشعر بهذا الخوف الشديد فقط عندما تكون سلبياً . ففى اللحظة التى تبدأ فيها بفعل شيء حقيقي يتراجع هذا الخوف . فمعنى أن نعيش اللحظة هو أن نقوم بكل شيء دون أن نخشى العواقب . وهذا يعنى بذل الجهد المطلوب من أجل القيام بهذا الشيء دون القلق بشأن ما سنجنى من وراء هذا الجهد .

وعلينا أن نتذكر دائماً أنه لا يمكننا أن نستبدل شيئاً بلا شيء . فإذا كانت تجول في خاطرك أفكار مقلقة مثل : تعطل سيارتك أو فقدانك لوظيفتك ، أو هجر زوجتك لك ، فلن يكون أمراً سهلاً أن تصفى ذهنكِ من كل هذا وتشعر براحة البال بكل بساطة . ولكن الطريقة الأسهل لتحصل على راحة البال هذه وتحسن من حالتك النفسية ، هي أن تشغل نفسك بالقيام بأى شيء مهما كان صغيراً .

اتصل بصديق قديم ، أو كوّن صداقة جديدة ، أو اذهب إلى صالة الجيمانيزيوم ، أو اصطحب الأولاد إلى الحديقة ، أو ساعد جارك في تهذيب حديقته .

الخلاصة

إن الوقت ما هو إلا فكرة مجردة بعقلك . واللحظة الحالية هى كل الوقت الذى تملكه . فلتستفد من هذه اللحظة كما ينبغى ! .

علق " مارك توان " مرة قائلاً إنه تعرض لخبرات قاسية فى حياته ، البعض منها حدث بالفعل على أرض الواقع . أليس هذا حقيقياً ؟ فإن تفكيرنا في : ماذا قد يحدث غداً وكيف يمكن أن

نتغلب على ما سيأتى من صعاب ؟ قد يلقينا في التهلكة ، ولكن إذا حصرنا تفكيرنا فى اللحظة التى نعيشها ، والتى لا نملك إلا سواها فلن تكون هناك مشكلة على الإطلاق . اغتنموا اللحظة الحاضرة .

الترقب

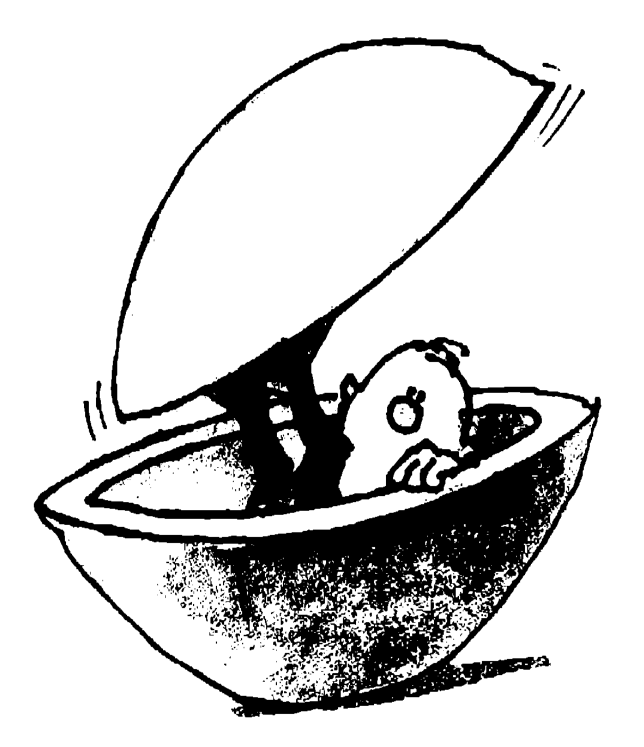
هل لاحظت مرة أنه عند انتظارك سيارة الأجرة فإنها لا تأتى مطلقاً ؟ ويبدو أن هذا ينطبق أيضاً على أشياء أخرى ننتظرها . ومن ثم ، يتضح معنى القول المأثور : " إن الإناء المراقب لا يغلى " .



وبنفس الأسلوب ، ربما تجد نفسك تنتظر مكالمة هاتفية لوقت طويل جداً . وبعد انتظارك طوال هذا الوقت الذى مر عليك وكأنه ساعات ، تقرر أن تشغل نفسك بشيء وحينها فقط تأتى هذه المكالمة !

فعندما ننتظر قدوم خطاب ، أو أشخاص معينين أو وظيفة مناسبة ، أو شريك حياة مناسب ، أو مغامرة شيقة ، أو تناول الطعام في مطعم فخم ، أو قدوم رأس السنة أو أى شيءٍ آخر ... ، فإن هذا الانتظار يؤخر قدوم هذه الأشياء التى نريدها . وقد لا تأتى مطلقاً .

فهناك مبدأ يقول : " عش يومك ولا تفكر في غدك " ، فإذا قلت لنفسك ينبغى أن أحصل على درجة ممتاز في كل شيء حتى أشعر بالسعادة والرضا عن نفسى ، فربما حينها تأتى الرياح بما لا تشتهى السفن وقد لا تكون الظروف مواتية ، فلا تحصل على الدرجة التى كنت تريدها .



الخلاصة

استغل كل الفرص المتاحة لتعيش حياتك وتستمتع بها ، وعش حاضرك لحظة بلحظة وأنت تنتظر حدوث شيء ما ، ولا تضيع وقتك . فإذا كنت تنتظر أن تكتشف " هوليود " مواهبك الفذة ، فاستغل هذا الوقت فى تعلم شيء آخر مفيد . وإذا تأخر صديقك عن الموعد الذى حدده ليصطحبك إلى حفل راقص ، يمكنك أن تقضى هذا الوقت فى قراءة شيء ما ، أو فى ترتيب ألبوم الصور الخاص بك ، أو حتى فى إعداد كعكة إلى أن يأتى .

فإن قيامك بشيء آخرٍ يخفف عنك الكثير منٍ قلق الانتظار والترقب . فعدم انشغالك بالانتظار طويلا يجعل الوقت يمر سريعاً .

التسامح

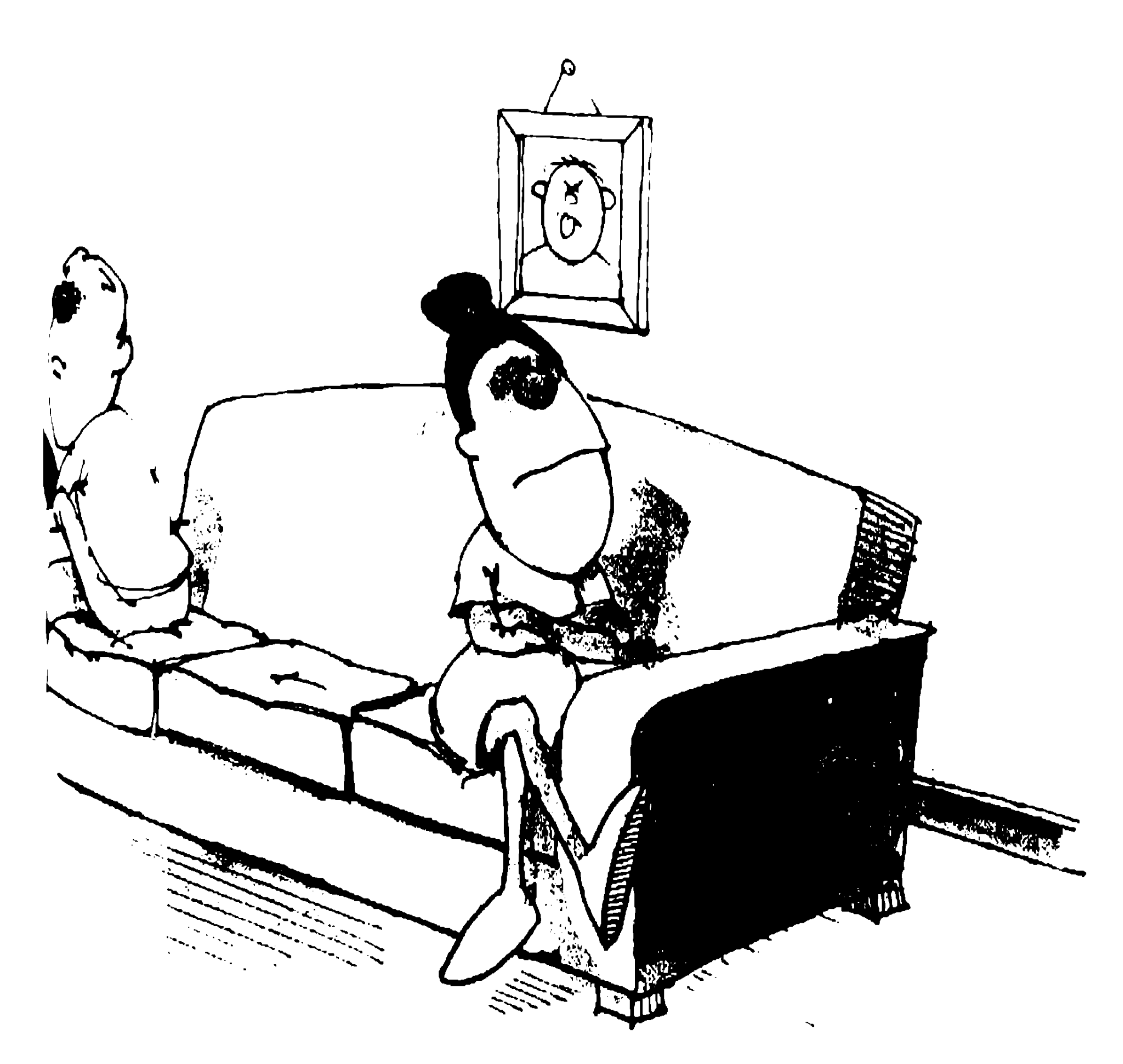
عندما تقرر أن تسامح نفسك أو تسامح الآخرين من حولك فإنك تكون قد بدأت بالفعل في أن تعيش الحاضر .

فعبارات مثل :

" لن أسامح أمى أبداً على ما فعلته " .

" لا أستطيع أن أسامح نفسي ! " .

هل هى عبارات مألوفة بالنسبة لنا ؟ فعندما نرفض الصفح عن الآخرين فإننا بذلك نقول لهم : " إننا بدلاً من أن نأخذ موقفاً إيجابياً للإصلاح من الأمور ، فنحن نفضل العيش فى الزمن الماضى . ونلقى باللوم على أشخاص آخرين . وربما نلقى باللوم كذلك على أنفسنا " . فإننا في الواقع نختار أن نعذب أنفسنا بالشعور بالذنب ونحملها فوق طاقتها .



التسامح مع الآخرين

البعض يفهم معنى التسامح بطريقة معكوسة . فهم يظنون أنهم إذا لم يسامحوا أمهم على ما فعلته ، فإن المشكلة بذلك سوف تكون مشكلتها وهى التى ستعانى . ولكن هذه ليست الحقيقة ، فالمشكلة الآن ليست مشكلة أمهم ، ولكنها مشكلتهم هم ! فعندما نمتنع عن التسامح مع الآخرين ، فإننا نحن من نعانى كثيراً . ففى معظم المواقف لا يدرك حتى هؤلاء " المخطئون فى حقنا " ما يدور بخاطرنا أو ما نفكر فيه ويظل هؤلاء الأشخاص المخطئون فى حقنا سعداء ، ويعيشون حياتهم وهم لا يشعرون بأنهم مذنبون في نظرنا ، بينما نكون نحن في إرهاق عصبى شديد .

فإذا رفضتُ أن أسامح صهرى لعدم دعوته لى لحضور حفلة رأس السنة ، فأنا الذى سأعانى وليس هو . فهو لن يشعر باعتلال في حالته النفسية ، ولن يمضى الليل وقد خاصم النوم جفونه ، ولن يشعر بالضيق مثلما أشعر ، ولن يشعر بالمرارة مثلما أشعر . فيجب أن نقبل نصيحة من يقول لنا : " أصفح عن من أخطأ في حقك " . فهى الطريقة الوحيدة التى يمكن أن نظل بها سعداء وأصحاء . فعدم قدرتنا على الصفح يعد من أكبر الأسباب للإصابة بالمرض ، وذلك لأنه إذا صح عقلنا صح جسدنا معه والعكس صحيح .

بالإضافة إلى ذلك ، فإننا عندما نصر على أن الآخرين هم وحدهم المسئولون عن المشاعر المحبطة التى تنتابنا ، ونرفض تحمل جزء من هذه المسئولية ؛ فإن إلقاء اللوم على الآخرين لن يفيدنا شيئاً . وعندما نتوقف عن لوم الآخرين فنحن بذلك نكون قد بدأنا في التصرف بشكل إيجابى للإصلاح من الأمور . إن إلقاء اللوم على الآخرين ليس إلا هروباً من الواقع ، ومبرراً واهياً للتخاذل عن الإصلاح من الأمر .

فربما يقول " فريد " : " سأسامحك ، ولكنى لن أنسى لك هذا الموقف " ، وكأنه يقول : " لن أصفح عنك كل الصفح ... فربما أحتاج إلى أن أذكرك بما قمت به في وقت من الأوقات " . فالمعنى الحقيقى للصفح هو نسيان الإساءة .

فمن الضرورى أن ندرك أننا نعيش الحياة بكل السبل المتاحة أمامنا وكل الطرق التى نعرفها . فربما نقوم ببعض الأخطاء ، أو نسئ فهم شىء ما ، أو نتصرف بحمق ، ولكننا لا نزال نعيش الحياة بكل السبل المتاحة . فليس هناك في هذا العالم من يفتح عينيه في هذه الدنيا ويقول : " عظيم ! هذه هى فرصتى الكبيرة لأحيا حياتى كيفما أريد " .

فقد جاهد آباؤنا وأمهاتنا كثيراً من أجل تربيتنا على قدر معرفتهم ، مخاطرين بأنفسهم ليدخلوا مكاناً غامضاً بالنسبة لهم ألا وهو " الأبوة " ، معتمدين في ذلك على تجارب الآخرين وما أتيح لهم من معلومات .

ولن يثمر شيء إذا أمضينا العمر نلومهم على فشلهم في وظيفتهم كآباء .

فالبعض لا يسامحون آباءهم على فشلهم في مهمتهم كآباء . ويصبح إثبات ذلك شغلهم الشاغل في الحياه . وتأتي رسالتهم لوالديهم هكذا : " ها هي غلطتكم شاخصة أمامكم ، فأنا شخص محطم ووحيد وتعيس ، وقد ظهرت أمامكم تعاستي " .

إن لوم الآخرين لا يفيد بشيء . فلا تبك على اللبن المسكوب . فالتفكير فيما مضى لن يغير من الواقع شيئاً . إذن فإن لومك للظروف لن يفيد في شيء وكذلك لومك للآخرين .

فالتسامح يهدى إلى الكثير من الصفات الحسنة . فعندما نتغير . يتغير معنا الآخرون أيضاً . وكما نغير موقفنا منهم . يغيرون هم أيضاً موقفهم منا . فبطريقة ما ، عندما ننظر للأمور بشكل إيجابى ، يصبح الآخرون في محل ظننا .

التسامح مع أنفسنا

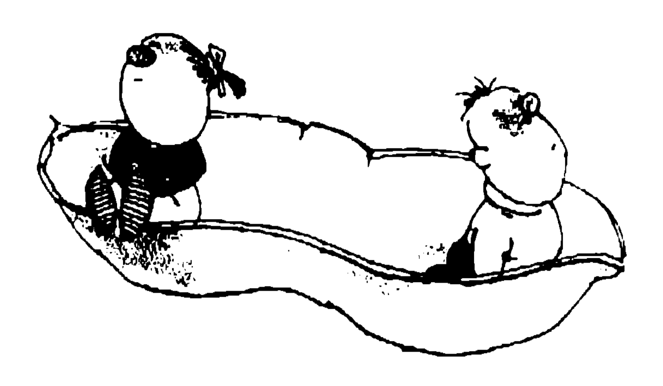
إذا كان التسامح مع الآخرين أمراً صعباً ، فإن التسامح مع أنفسنا أمر أكثر صعوبة . فكثير من الناس يمضون حياتهم فى معاقبة مستمرة لأنفسهم نفسياً ، وجسدياً على أشياء يعتقدون أنها قصورٌ منهم . فالبعض يسرف في تناول الطعام ، والآخرون يمتنعون عن تناول الطعام تماماً ، والبعض يهملون أنفسهم ، وآخرون يدمرون كل علاقاتهم ، وهؤلاء يعيشون في حالة من الفقر والمرض . وإذا نظرنا إلى السبب الرئيسى لهذه المعاناة فسنجده راسخاً في العقل الباطن الذى يقول : " لقد قمت بالكثير من الأشياء السيئة " . أو " أنا شخص مذنب " أو " أنا لا استحق أن أعيش بصحة وسعادة " .

وقد تندهش كثيراً لو علمت كم عدد هؤلاء المرضى الذين لا يؤمنون بأنهم يستحقون العيش في صحة وسعادة .

فمجرد شعورك بالذنب يكفى ، فلم تطيل مدة هذا الشعور وتجعله يمتد لسنة أو أكثر ، فهذا لن يفيدك بشيء .

تخلص من شعورك بالذنب . فعلى الرغم من أنه ليس أمراً سهلاً ، إلا أن تمتعك بحالة نفسية جيدة أمر يستحق منك بذل كل هذا الجهد .

الخلاصة



إن إلقاء اللوم على الآخرين والشعور بالذنب أمران خطيران ومدمران على حد سواء . فعندما نلوم الآخرين ونلوم أنفسنا فنحن بذلك نتصرف بطريقة سلبية ، ونتهرب من حل المشكلة نفسها . فالأمر فى أيدينا ... إما أن نعيش الحياة ونستمتع بحاضرها ، أو أن نصبح أسرى في يد الماضى وأحزانه .

السعادة

يقول " إبراهام لينكولن " : " إن معظم الناس يمكنهم صنع سعادتهم بأيديهم ، إذا غيروا من طريقة تفكيرهم " . فالسعادة لا تقاس بمقدار ما يحدث لنا في الحياة ، ولكن ما يحدد قدر هذه السعادة هو رد فعلنا تجاه هذا الذى يحدث .

فربما يقرر " فريد " إذا ما فقد وظيفته الذهاب والعمل في مكان آخر (فهذه فرصته لاكتساب خبرات أخرى وإعادة اكتشاف قدراته وتأكيد استقلاليته) . وربما يكون رد فعل شقيقه " بيل " الذى تعرض لنفس الظروف هو أن يلقى بنفسه من مبنى مكون من عشرين طابقاً وأن ينهى حياته كلها . فقد تعرض الاثنان لنفس الموقف ، ولكن الأول سعد به أما الثانى فقد انتحر . حيث رأى الأول من الموقف فرصة ليغتنمها ، أما الثانى فقد رآه على أنه كارثة .

فربما يكون هذا مثالاً بسيطاً ولكنه يعكس واقع ردود أفعالنا في الحياة . (فحتى عندما تفقد السيطرة على نفسك لبعض الوقت ، بعد اتخاذ قرار ما ، تجد نفسك تقول : " إن الأمور تزداد صعوبة بالنسبة لى . أعتقد أنى سأفقد عقلى ! ") .

فإن تكون سعيداً ليس دائماً بالأمر السهل . فيمكن أن يكون هذا واحداً من أكبر التحديات التى نواجهها . وفي بعض الأوقات قد يتطلب الأمر منا أن نحشد جميع عزمنا وإصرارنا لكى نحظى بهذه السعادة . إن معنى النضج يتضح في أن نكون مسئولين عن سعادتنا وعن اختياراتنا التى بنيناها على ما نملكه في أيدينا أكثر من هذا الذى لا نملكه .

فنحن المسئولون عن سعادتنا لأننا نقرر ما لأنفسنا بطريقة سلبية أو إيجابية ، فليس هناك من يفرض علينا هذه الأفكار . فلكى نشعر بالسعادة نحتاج لأن نركز في تفكيرنا على الأفكار السعيدة . ولكننا للأسف نقوم دائماً بعكس ذلك ، فنرهق أنفسنا بالتفكير في الأمور المزعجة ، وننسى أى شيء جميل أو أية مجاملة رقيقة سمعناها من أحد . ونسمح للتجارب المؤلمة والكلمات الجارحة بأن تسيطر على تفكيرنا لأسابيع طويلة . ولنتذكر دائماً أننا المسئولون عن أسلوب تفكيرنا .



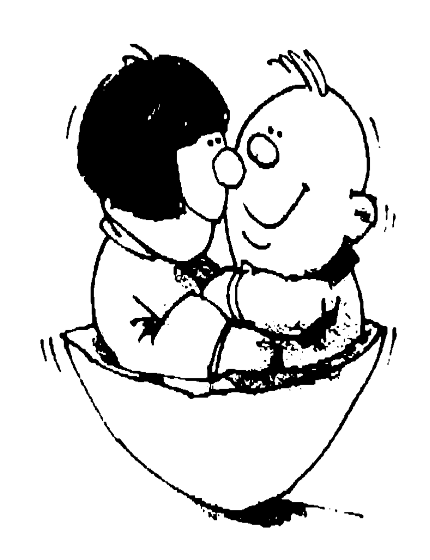
" كن سعيداً وإلا ! "

فمعظم النـاس لا يتـذكرون كلمـات المـديح والإطـراء سـوى لـدقائق معـدودة ، أمـا الإهانات فتظل عالقـة بأذهـانهم لسـنوات طويلـة . فيصـبحون كمـن يقومـون بجمـع القمامة ! فهم يعملون على جمع كل عبارات الإهانة التى قـد سمعوهـا مـن الآخـرين حتى وإن مضى على ذلك عشرون سنة . فيمكن أن تستمع إلى " مـارى " مـثلاً وهـى تقول : " مازلت أتذكر كيف وصفنى بأنى بدينة وغبية منذ عام ١٩٦٣ ! " ، وربمـا تكون " مارى " قد نسيت أية مجاملة أو إطراء قالـه أحـدهم لهـا بـالأمس ولا تـزال تتذكر هذه العبارة التى سمعتها منذ سنة ١٩٦٣ !

إننى أتذكر وأنا في الخامسة والعشرين من عمرى . كيف أنى استيقظت من نومى وقد اتخذت قراراً بألا أكون إنساناً تعساً بعد اليوم . وقلـت لنفسـى " إذا كـان هنـاك يوم ما سأكون فيه سعيداً حقـاً ، فلـم لا يكـون هـذا اليـوم الآن ؟ " . وفي هـذا اليـوم قررت أن أكون أسعد من أى يوم آخر مضى ، وكم كانت دهشتى فقد أصبحت أسعد مما تخيلت بالفعل .

وبعد ذلك بدأت أسأل الآخرين عن سبب سعادتهم . وكانت إجاباتهم بلا استثناء تعكس تجربتـى في السـعادة . فقـد توصـلوا جميعـاً إلى أنهـم قـد نـالوا كفـايتهم مـن التعاسة ، والألم ، والوحدة ، وقرروا أن يغيروا من حياتهم .

الخلاصة



قد يتطلب الوصول إلى السـعادة جهـداً شـاقاً في بعض الأحيان . فهى أشـبه بـالمنزل الـذى نتعهـده بالعنايـة والتنظـيم حتـى يظـل دائمـاً مرتبـاً . إن السعادة تتطلب منـك الـتفكير في الأشـياء الجيـدة . فكل شخص ينظر إلى الأشياء مـن حولـه مـن وجـة نظره الشخصية ، فهذا ينظر إلى النافذة لـيرى هـذا المنظـر الجميـل ، والآخـر لا يـرى إلا الأشـياء القبيحة . فكل واحد منا يختار ما يـراه ومـا يفكـر فيه .

فقد قال " كازانتزاكي " : " إن كنت تملك الفرشاة والألوان ، فيمكنك أن ترسم جنتك وتعيش فيها " .

المثالية والسعادة

إذا لم نكن سعداء ، فهذا يرجع إلى أن الحياة لم تكن كما أردناها . فهي لم تعطنا ما توقعناه منها ولهذا فإننا لسنا سعداء .

ولهذا نقول : " سنكون سعداء ... " ولكن ليس كل ما يتمناه المرء يدركه ، ولا يمكن أن تسير الأمور على وتيرة واحدة ، فكما أن الحياة بها حزن فإن بها أيضاً فرح ، وكما أن بها نجاحاً فبها أيضاً فشل . ولهذا يجب ألا نرجئ سعادتنا ونقول : " سأكون سعيداً عندما ... " .

فالسعادة هى قرار نتخذه . فالبعض يمضى حياته منتظراً قدوم السعادة إليه وكأنه ينتظر قدوم قطار في محطة . فيعتقدون أنه سيأتي يوماً ما وتهبط عليهم السعادة من السماء ، فيأخذون نفساً عميقاً ويقولون : " أخيراً ... أصبحنا سعداء " وهكذا يمضون حياتهم في انتظار لهذه السعادة وتصبح قصة حياتهم مثالاً على قول : " سأكون سعيدا عندما ... " .

فكل منا له حرية اتخاذ القرار . فهل نحن مستعدون لأن نذكر أنفسنا كل يوم بأن الحياة قصيرة ويجب أن نعيشها كما ينبغى ونستغل كل ما لدينا ، أم سنترك هذا الذى نملكه في الحاضر ونحيا في انتظار لما سوف يحدث في المستقبل ؟

فالعبارات التالية قالها رجل في الخامسة والثمانين من عمره وقد كان على فراش الموت ، حيث قال :

" إذا أخذت فرصة أخرى لأعيش هذه الحياة ، فسأحاول أن أستمتع بها أكثر ، ربما سأرتكب أخطاء أكثر من التى وقعت فيها ، وأتصرف بعض التصرفات المجنونة والساذجة ، ولكنى سأستريح أكثر مما كنت أفعل ، ولن أبالغ في الخوف على صحتى مثلما كنت أفعل ... " .

" سأغتنم فرصاً أكثر ، وسأخرج إلى رحلات أكثر ؛ وسأتسلق جبالاً أكثر ، وسأذهب للعوم في أنهار أكثر ، وسأذهب إلى أماكن لم أذهب إليها من قبل . وسوف أتناول الكثير من الحلوى المثلجة ، ولن أكثر من أكل الفول " .

" وكنت سأهتم فقط بالمشاكل الحقيقية ولن أضيع وقتى في التفاهات الأخرى " .

" هل تعلم أنى كنت واحداً من هؤلاء الذين بالغوا في الحفاظ على صحتهم ؟ كنت حريصاً في كل شيء وكان هذا الحرص يزداد ساعة بعد ساعة ويوماً بعد يوم . آه لو أخذت فرصة أخرى ، لكنت سأعيش هذا العمر دقيقة بدقيقة ولن أهدر أية لحظة منه " .

" فقد كنت واحداً من هؤلاء الذين لا يفارقهم أبداً ميزان الحرارة . وزجاجة المياه الساخنة ، ووسائل الغرغرة ، ومعطف المطر ، فلو عاد بى الزمن سأترك كل هذه الأوزان الثقيلة وأخفف من أحمالى وأنا مسافر " .

" إذا عاد بى الزمن ، كنت سأذهب مبكراً إلى عين للماء وأنا حافى القدمين لأجلس عند المنحدر . كنت سأذهب إلى الملاهى لأركب دوامة الخيل ، وكنت سأشاهد لحظة شروق الشمس يوماً بعد يوم ، وكنت سألعب مع أطفال أكثر ... آه لو يعود بى الزمن من جديد " .

" ولكن كما ترى ، فإنه لن يعود " .

ألا تحثنا هذه الرسالة على الاستمتاع بكل لحظة في الحياة ؟ فالدنيا مليئة بالأشياء الجميلة . فقد أدرك هذا الرجل المسن أنه لكى يكون أسعد ، ولكى يستمتع أكثر بالحياة فليس عليه أن يغير الدنيا . فهذه الدنيا جميلة بالفعل ، ولكن كل ما عليه تغييره هو نفسه وأسلوبه في الحياة .

إن الحياة ليست " مثالية " . والإحساس بالسعادة أو التعاسة ما هو إلا الفرق بين الطريقة التى تسير بها الأمور والطريقة التى كنا ننتظر أو نتوقع أن تسير بها . فإن هذا الفرق بين ما كنا نتوقعه وما تحقق بالفعل يحدد مقدار هذه السعادة . فإذا توقفنا عن السعى وراء تحقيق المثالية في كل شىء ، فستصبح السعادة أمراً أكثر سهولة . ولهذا ينبغى أن نضع لأنفسنا أهدافاً تتوافق مع الأشياء التى نفضلها ، ولكن إذا افترضنا أنها لم تسر على النحو المرجو تماماً ، فلا يدفعنا ذلك لأن نحزن ولكن لنظل سعداء كما كنا .

فكما قال " جيورد " الحكيم الهندى لأحد تلامذته الذى أضناه البحث عن السعادة : " سأعلمك هذا السر . إذا أردت أن تكون سعيداً فكن سعيداً " .

التعامل مع الإحباط

نتعرض جميعاً لأوقات تبدو فيها الحياة صعبة وشاقة علينا ، فعندما نشعر بابتعاد الآخرين عنا . وعندما نشعر بالعجز عن تسديد ديوننا . أو فقدنا لعملنا ، أو شخصاً عزيزاً علينا . فإننا نفكر كيف سنجتاز الأيام القادمة . وفي أحيان كثيرة ننجح في ذلك .

فمن الممكن أن تتغير نظرتنا للأمور ونراها بصورة موحشة أكثر من حقيقتها ، ونتطلع إلى مستقبل يبدو كأنه محفوف بالصعاب ، ونتساءل كيف يمكن لأى إنسان على وجه الأرض أن يتأقلم مع مثل هذه الصعاب التى نواجهها ؟

من سوء التفكير أن يحمل المرء معه زاد حياته كاملاً وهو لا يطيق سوى أن يحمل زاد يوم واحد . فكيف تفكر وتحمل على عاتقك هموم الخمسة وعشرين عاماً القادمة في حياتك وتسأل بعد ذلك عن سبب قسوة الحياة ؟ ! فإننا نعيش أربعة وعشرين ساعة في اليوم الواحد ولا ينبغى لنا أن نحمل أنفسنا أكثر من ذلك . فلا فائدة في أن نضيع اليوم في القلق لما قد يحدث في الغد .

في المرة القادمة التى تشعر فيها باليأس اسأل نفسك هذه الأسئلة : هل لايزال هناك هواء كاف لتتنفس ؟ هل ما زلت تملك طعام يومك ؟ (فإذا كانت الإجابة " بنعم " فكل شيء إذن على ما يرام !) .

فكثيراً ما نغفل حقيقة أن أهم ما نحتاجه في هذه الحياة متاح لنا . فأنا أحب قصة هذا الرجل الذى اتصل بالدكتور " روبرت شولير " . وكان الحوار بينهما على النحو التالى :

قال الرجل : " كل شيء انتهى وانتهيت . وفقدت كل أموالى وضاع منى كل شيء " .

فسأله الدكتور " شولير " : " أما زلت تتمتع ببصرك ؟ " .

فرد الرجل : " نعم " .

فسأله الدكتور " شولير " : " أما زال بإمكانك أن تمشى ؟ " .

فرد الرجل : " نعم ، بإمكانى أن أمشى " .

فقال الدكتور " شولير " : " من الواضح أنه ما زال بإمكانك أن تسمع وإلا فلم تكن لتتصل بى " .

فقال : " نعم ، مازلت اسمع " .



فقال الدكتور " شولير " : " أعتقد أنك لا تزال تملك كل شيء . فكل ما فقدته هو أموالك فقط ! " .

هناك سؤال آخر يمكن أن نسأله لأنفسنا وهو : ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ؟ وإذا ما حدث ذلك بالفعل ، هل سنكون بعدها لا نزال على قيد الحياة ؟ فإننا في أغلب الأحيان نبالغ ونعظم من الأمور . فربما يكون أسوأ ما يمكن أن يحدث شيئاً مزعجاً جداً بالنسبة لنا ، ولكنه ليس نهاية العالم .

والسؤال التالي الذى نسأله لأنفسنا هو : " هل أخذنا الأمور بجدية زائدة وأعطيناها أكبر من حجمها ؟ " ، هل لاحظت على سبيل المثال ، أنك تضيع

أسبوعاً كاملاً بلا نوم ، للتفكير في أمر ما لن يضيع أحد أصدقائك ثانية واحدة للتفكير فيه ؟

ذلك أننا في أغلب الأوقات نبالغ في تقديرنا للأمور . فنعتقد أن العالم كله ينظر إلينا . وليست هذه هي الحقيقة . وحتى إن كانت ، فلا شك أننا نعيش الحياة بأفضل طريقة متاحة لنا .

السؤال الذى ينبغى لنا أن نسأله لأنفسنا بعد ذلك : " ما الذى تعلمناه من هذا الموقف ؟ " فعندما ندرك طبيعة الأمور ، وتخبو وتضعف حدة تلك الأشياء التى مرت بنا ، يمكننا أن نتعلم من الأوقات الصعبة . فعندما تمر الأيام العصيبة تعود الأشياء إلى توازنها الأول ، وبذلك ندرك أنه يمكننا أن نتعلم من معاناتنا ، وإلا فلماذا نعانى إذن ؟ . إن أسعد الناس هم الذين يرون دائماً في أوقات الشده التى مروا بها دروساً مفيدة . فهم لا يفقدون ثقتهم بأنفسهم ، ويرسمون دائماً ابتسامة على وجوههم ، فهم يؤمنون بأن الأمور ستتحسن وأن مثل هذه المحن والشدائد تخلق أشخاصاً . ومع أن هذا القول سهل ويسير إلا أن الالتزام بعه أمر صعب .

وسؤال آخر هو : لو أن الأمر خطير بالفعل هل سأكون على ما يرام خلال الخمس دقائق المقبلة ؟ فبمجرد أن تنجح في اجتياز هذه الخمس دقائق بسلام ، اجعل هدفك أن تجتاز الخمس دقائق الأخرى القادمه بسلام وهكذا تدريجياً حتى تتخلص من جميع مخاوفك . أيضاً ؛ اشغل نفسك دائماً ، أعط لنفسك ولو خمس دقائق تقوم فيها بشيء يفرغ طاقتك . فنحن دائماً نشعر بتحسن أكبر عندما نكون مشغولين وبعيدين عن التفكير .

ما الذى يمكننى فعله أيضاً ؟

قد تكون أفضل طريقة تشعر من خلالها بتحسن شديد ورضا عن النفس ، القيام بشيء من أجل الآخرين . فالقلق المفرط والخوف ينبعان من الانشغال الزائد بالنفس . فمن الأفضل أن تمنح الآخرين بعضاً من وقتك . ففي كل مرة تجعل الآخرين يشعرون فيها بالسعادة ، سواء كان ذلك بإرسال زهور لهم ، أو تهذيب حديقتهم أو زيارتهم ، فستشعر بتحسن كبير ! فهذا شعور تلقائى وبسيط ورائع .

الخلاصة

إن وطأة الأزمات تهون بعض الشيء إذا ما تعاملنا مع كل منها على حدة . وكلما كنا أسرع في إدراكنا أننا نكتسب أشياء جديدة من التجارب التى نمر بها ، أصبح من السهل علينا أن نتعامل مع هذه التجارب وأن نجتازها بسلام .

الفكاهة

يخبرنا " تورمان كوزينز " في كتابة : " Anatomy of an Illness " عن كيفية الشفاء من مرض أقعده عن الحركة ، واسترداده لصحته ، وعودته إلى حياته الطبيعية . كان الضحك هو الدواء الرئيسي الذى اعتمد عليه " كوزينز " في عمليه الشفاء . فقد رأى " كوزينز " أن أسلوبه الصارم والشديد الجدية في الحياة هو الذى عجل من مرضه وأنه من خلال الضحك يمكن أن يعود إلى حالته الطبيعية . فقد أخذ يتابع أفلام " أخوات ماركس " وشاهد أيضاً حلقات " الكاميرا الخفية " حتى زالت آلامه وكل أعراض المرض التى عانى منها . فقد برهن " كوزينز " بذلك على صحة المقولة : " إن الضحك هو أفضل علاج " .

فللضحك فوائد عديدة لكل من الجسد والعقل . فعندما تضحك يتم إفراز هرمونات " الإندروفين " المسئولة عن رفع الروح المعنوية ، كما أنه يفيد الجهاز التنفسى ، فتلك الاهتزازات التى تحدث عندما تقهقه لها فائدة حقيقية .

فالضحك يسكن الألم . فأنت لا تضحك إلا عندما تكون في حالة استرخاء ، وفى هذه الحالة من الاسترخاء يقل شعورك بالألم ، ولهذا فإن كتب الفكاهة والأفلام الكوميدية مسكنات للألم لا مثيل لها . فعليك أن تختار بين أن تضحك وتساعد نفسك على الشفاء من العديد من الأمراض أو أن تظل تعانى من أمراض عديدة مثل القرحة والتى يساعد على تفاقمها الحزن والكآبة . إننا نمرض عندما نحمل أنفسنا فوق طاقتها ونأخذ الحياة بجدية مبالغ فيها . إن كل ما نحتاج إليه هو أن نضحك وسيساعدنا ذلك في الحفاظ على صحتنا .

فإذا لم تكن الأمور على ما يرام ، وكنت تعانى من الإفلاس أو أن سيارتك تحطمت بسبب حادث ما أو أن علاقتك الزوجية وصلت إلى طريق مسدود ولا مفر من

الانفصال ، أو أن سقف بيتك في حاجة إلى إصلاح ، فلماذا إذن تزيد الأمور تعقيداً بحزنك ؟

أن نكون سعداء فإن ذلك يعني استعادة قدرتنا على الضحك في أقرب وقت ممكن بعد التعرض لمحنة . وهناك بعض الأشخاص الذين إذا ما تعرضوا لموقف عسير ، يتوقفون بعدها عن الضحك لأعوام طويلة . أما البعض الآخر فيتوقفون عن البكاء ويعاودون الضحك بعد أيام قلائل من وقوعهم في مشكلة ما . ولهذا فإن من يعتزلون الضحك يظلون في تعاسة دائمة من صنع أيديهم .



إننا جميعاً نعانى من جراء المحن والشدائد ، ولكن السعداء من البشر هم الذين يجنبون أنفسهم الانتظار لفترات طويلة ، حتى يروا الجانب المشرق من محنتهم .

ولنبدأ في تذكير أنفسنا بأننا بشر وأننا معرضون للوقوع في الخطأ . فإذا كنت تعتقد أنك شخص مثالى ، فأنت بذلك لا تنتمى إلى هذا الكوكب . ولنذكر أنفسنا على الدوام بأن المشكلات التى نقع فيها ليست كبيرة مثلما يصور لنا خيالنا ، ولا يراها المحيطون بنا مثلما نراها . فلماذا نرهق أنفسنا بما لا ينفع ولا يفيد .

ويمكننا أن نتعلم الكثير عن الضحك من الأطفال . فهم يضحكون بلا توقف على أى شيء يرونه بتلقائية وبلا حرج . وكأنهم يعملون بفطرتهم السليمة . إن الضحك من القلب شيء ضرورى لسلامتهم النفسية والجسدية . وقد أصبح شغلهم الشاغل البحث المتواصل عن أسباب السعادة والمرح . ومن المؤسف أن نجد الكثير من الراشدين من يستبدلون هذا الأسلوب بالعبارة التى تقول : " إن الحياة لا تعرف المزاح " . ويستمر الوالدان في توبيخ أطفالهم ومنعهم من الضحك فيقولون لهم : " لا تضحكوا وأنتم داخل الفصل " أو " لا تضحكوا وأنتم تجلسون على مائدة الطعام " ، إلى أن تنتهى لديهم روح دعابتهم التلقائية .

هل تصدق أن واحدة من أهم مسئولياتنا تجاه الآخرين هى أن نسعد أنفسنا ؟ ! لأن حالتنا النفسية تتحسن كثيراً باهتمامنا بأنفسنا ، فتتحسن قدرتنا على العمل ويرغب الآخرون فى صحبتنا .

الخلاصة

إن الحياة ليست بكل هذا الجد ، ولكن هيا بنا نأخذ الدعابة بصورة أكثر جدية .



الفصل الثالث

عقلك

الاتجاه نحو أفكارنا المسيطرة

العقل الباطن

الخيال

التدريب العقلى

إننا نحصل على ما نتوقعه

قانون الجاذبية

إننا نجذب إلينا الأشياء التى نخشاها

قوة الكلمات

الامتنان

الأفكار سحب غير مرئية تجتمع وتأتى لنا بالنتائج .
فهى التى تحدد ما نجذبه إلينا من أشياء .

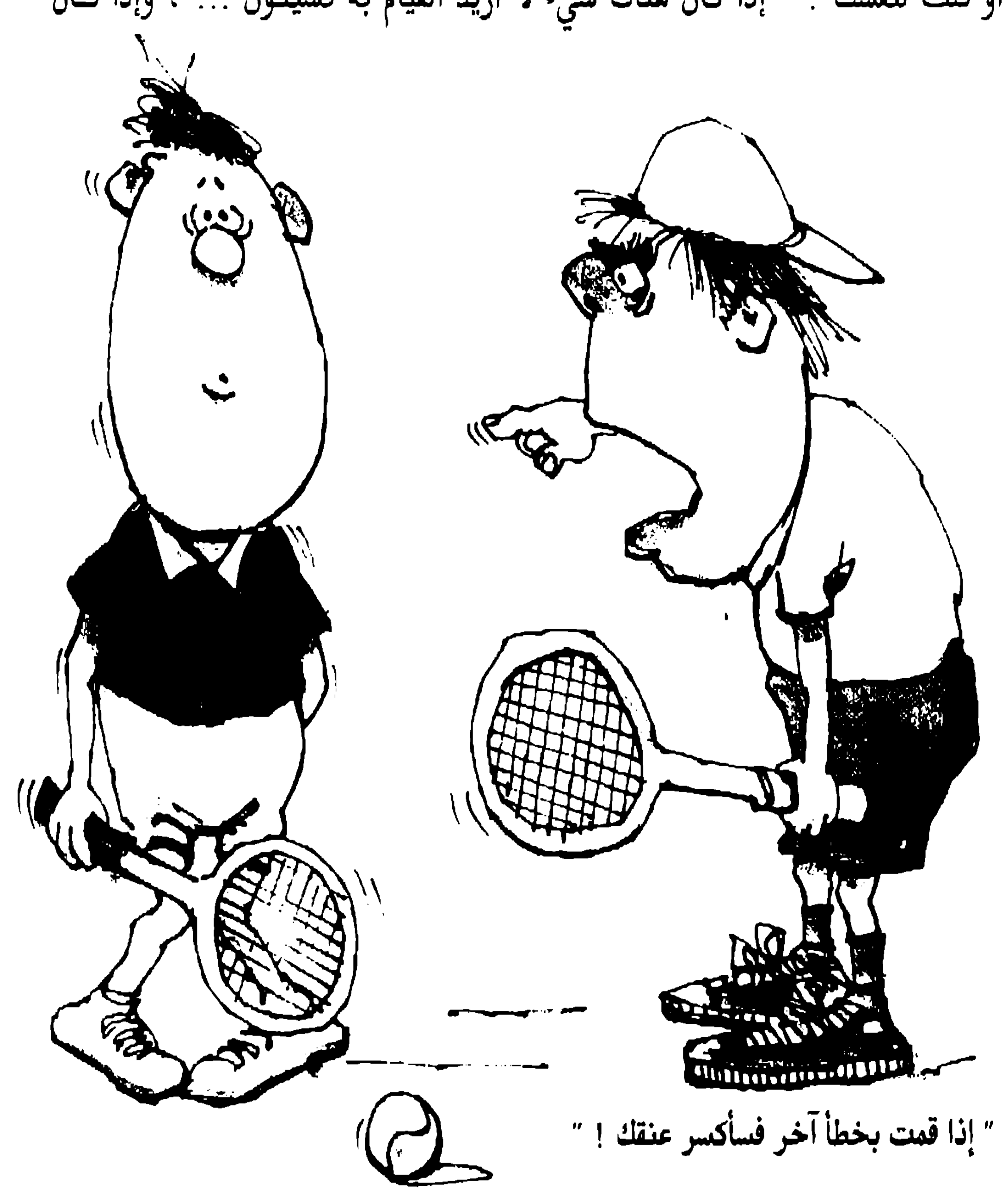
الاتجاه نحو أفكارنا المسيطرة

في الصفحات القادمة ستتعرف على الكيفية التى تؤثر من خلالها الأفكار ، التى تدور في عقلك على حياتك . إن أهم المبادئ التى يجب أن تعرفها عن عقلك هو أنك تنجذب نحو هذه الأفكار التى تسيطر على تفكيرك .

فقد قابلت مؤخراً امرأة قالت لى : " عندما كنت صغيرة كنت أقول دائماً لن أتزوج أبداً من رجل يسمى " سميث " ، ولن أتزوج من رجل أصغر منى في العمر ، وأبدا لن أغسل الصحون عندما أتزوج . ولكنى عندما تزوجت فعلت هذه الأشياء الثلاثة دون غيرها ! " .

وكثيراً ما نسمع قصصاً مثل هذه القصة ، نبدأ فيها رافضين لشيء وننتهى فاعلين له . فكم مرة تجد نفسك في موقف بعينه كنت تقول فيه لا أريد القيام بكذا ... ؟

أو قلت لنفسك : " إذا كان هناك شيء لا أريد القيام به فسيكون ... ، وإذا كان



" إذا قمت بخطأ آخر فسأكسر عنقك ! "

هناك سؤال لا أريد الإجابة عنه فهو ... ، وإذا كان هناك خطأ لا أريد تكراره فهو ... " ولكن غالباً لا يحدث سوى ذلك ، أليس كذلك ؟

فالقاعدة تقول : " فكر في شيء ما وستجد نفسك تقوم به " حتى وإن كان هذا الشيء غير مرغوب فيه . فما دامت هذه الأشياء هى التى تشغل تفكيرك فسيتجه عقلك بالضرورة نحوها . فإذا قلت لك مثلاً : " لا تفكر في فيل كبير وردى اللون له أذنان كبيرتان ، ومنقط باللون الأرجواني ، ويرتدى نظارة شمسية " فما الذى سيشغل عقلك حينها سوى ذلك الفيل ، أليس هذا صحيحاً ؟

هل قلت لنفسك من قبل : " لا ينبغى لى أن أنسى هذا الأمر " ، ثم وجدت نفسك بعدها قد نسيته ! وذلك لأن عقلك لم يستطع أن يتوقف عن التفكير في النسيان . وكان يمكن لعقلك أن يتوجه نحو التذكر إذا ما كان تفكيرك يقول لك : " إننى أريد أن أتذكر هذا الشيء " .

إن إدراكنا للطريقة التى يعمل بها عقلنا ، يعطينا سبباً كافياً لنفكر ونضع في الاعتبار تلك الأشياء التى نحدث بها أنفسنا أو نقولها للآخرين . فعندما تقول مثلاً لابن أخيك : " احترس كى لا تسقط من فوق هذه الشجرة " فإنك بذلك تلفت نظره لأن يذهب إليها ويعرض نفسه للخطر . وإذا قلت لنفسك : " لا أريد أن أنسى كتابى " فإنك تكون بذلك قد قطعت شوطاً كبيراً في طريقك لنسيانه بالفعل .

ولعل السبب في ذلك هو أن عقلنا يعمل بنظام الصور . فعندما تقول : " لا أريد نسيان كتابى " سيظهر في عقلك تصور ما حول هذا النسيان الذى تحدثت عنه . وبالرغم من أنك أعربت عن رغبتك في عدم النسيان ، إلا أن عقلك يظل يعمل طبقاً لهذه الصورة التى كونها لهذا النسيان وتكون النتيجة في النهاية ... نسيانك لكتابك . ولكنك إذا استبدلت كلمة (أتذكر) بدلاً من كلمة (أنسى) كأن تقول " أريد أن أتذكر كتابى " ، فسيصغى عقلك لهذا التذكر ويأتى هذا بالنتائج المرجوة .

فعقلك بمنتهى البساطة لا ولن يمكنه أن يعمل علي القيام بعكس فكرة ما . ولهذا عندما يصرخ مدرب كرة القدم في وجه اللاعب قائلا : " لا تضيع الكرة " . فإنه بذلك يضع لاعب في مشكلة . وإذا أمرت أحداً من أطفالك : " لا تكسر مزهرية جدتك التى تساوى عشرة آلاف دولار " فإنك بذلك تمهد لوقوع الكارثة .

الكثير من الآباء والأمهات الذين تعبوا وأصيبوا بنوع من الإحباط ، نتيجة لفشلهم في توجيه أبنائهم ، يمكنهم أن يسيطروا على الموقف باستخدام لغة ، تصور في عقول أبنائهم الصورة المرغوبة كأن يقولوا مثلاً : " كن هادئاً " بدلاً من " لا تصرخ " و " كن

حريصاً عند تناولك الطعام " بدلاً من " لا تسكب الطعام على أفضل قميص لديك " . فقد تبدو هذه الفروق بسيطة ولكنها في حقيقة الأمر مهمة جداً إذ إن تأثيرها فعال .

ويمكننا من خلال هذه المبدأ وهذه الاستنتاجات تفسير السبب وراء حفاظنا على سيارتنا القديمة المتهالكة لمدة خمس عشرة سنة دون أن نخدشها ولو خدشاً واحداً ... وعندما نشترى سيارة جديدة تتهشم مقدمتها في حادثة في نفس اليوم الذى اشتريناها فيه . فإذا قلت لنفسك : " لن أخدش هذه السيارة مهما حدث " ستأتى الرياح حينها بما لا تشتهى السفن ، لأن الفكرة المسيطرة عليك هى فكرة خدش السيارة . فعليك أن تستبدل هذه الفكرة وتقول لنفسك : " سأقود بأمان وحرص " .

فلاعب التنس الناجح الذى يفوز دائماً في كبرى المباريات هو الذى يفكر بطريقة إيجابية قائلاً : " أريد هذه النقطة ، إن هذه الكرة لى " ، أما هذا الذى يخسر دائماً فهو الذى يفكر بطرقة سلبية فيقول : " من الأفضل ألا أضيع هذه الكرة " .

وبنفس الطريقة ، فإن الشخص الذى يقول : " لا أريد أن أصبح مريضاً " سوف يدخل في صراع طويل مع المرض حتى يتحسن ويسترد صحته ، ونفس الشيء ينطبق على هذا الذى يقول : " لا أريد أن أكون وحيداً " أو الآخر الذى يقول : " لا أريد أن أكون مفلساً " ، أو من يقول : " آمل ألا يفوتنى هذا الشيء " فسيجدون جميعاً أنفسهم يقعون باستمرار في تلك المواقف التى لا يريدون أن يقعوا فيها .

الخلاصة

إن التفكير الإيجابي هو الأصلح ، لأن الذين يفكرون بإيجابية هم من يحصلون في آخر الأمر على ما يريدون . فهذا الأسلوب في التفكير يدفعهم بالضرورة نحو تحقيق أهدافهم . ولذلك اجعل تفكيرك دائماً مركزاً على الهدف الذى تريد تحقيقه .

العقل الباطن

ربما لا تكون على دراية كافية بوظيفة عقلك الباطن ، وقد تجد بعض الصعوبات في تعريف ماهيته تحديداً . وهناك المئات من الكتب التى تتحدث عن القوة الكامنة في العقل الباطن وخفاياه .

وفي إيجاز شديد ، إن ما يؤمن به عقلك الباطن هو ما تحصل عليه . إن تأثير العقل الباطن وقدرته على التحكم في الأشخاص ، كان المادة العلمية الرئيسية والشغل الشاغل لعالم النفس الأمريكى " وليام جيمس " الذى وصف اكتشاف العقل الباطن بأنه أهم اكتشاف تم التوصل إليه خلال المائه عام الماضية .

إن عقلك أشبه بالجبل الجليدى الذى يتكون من قسمين العقل الواعى الخارجى والعقل الباطن ، ومع أننا ندرك بصورة أكبر وجود هذا العقل الخارجى إلا أن التأثير الأكبر والفاعلية الأكثر تكون لهذا العقل الباطن الذى لا نعرف عنه شيئاً . إن كل الأشياء التى تتعلمها من خلال عقلك الواعى تساهم في تكوين عقلك الباطن أو اللاواعى . فعندما تتعلم مثلاً أن تأكل مستخدما الشوكة والسكين يتطلب منك هذا في بداية الأمر أن تفكر بعقلك الواعى لكى تتعلم ذلك ، كما أنه يتطلب القليل من بذل الجهد . ومع مرور الوقت تعتاد على ذلك ويصبح جزءاً من برنامج عقلك الباطن وتصبح شديد المهارة في استخدام الشوكة والسكين عند الأكل . فكل الوظائف الجسدية وجميع توجهاتك وكل المهارات التى تتعلمها تبدأ في عقلك الواعى وبعد ذلك تصبح جزءاً من عقلك الباطن .

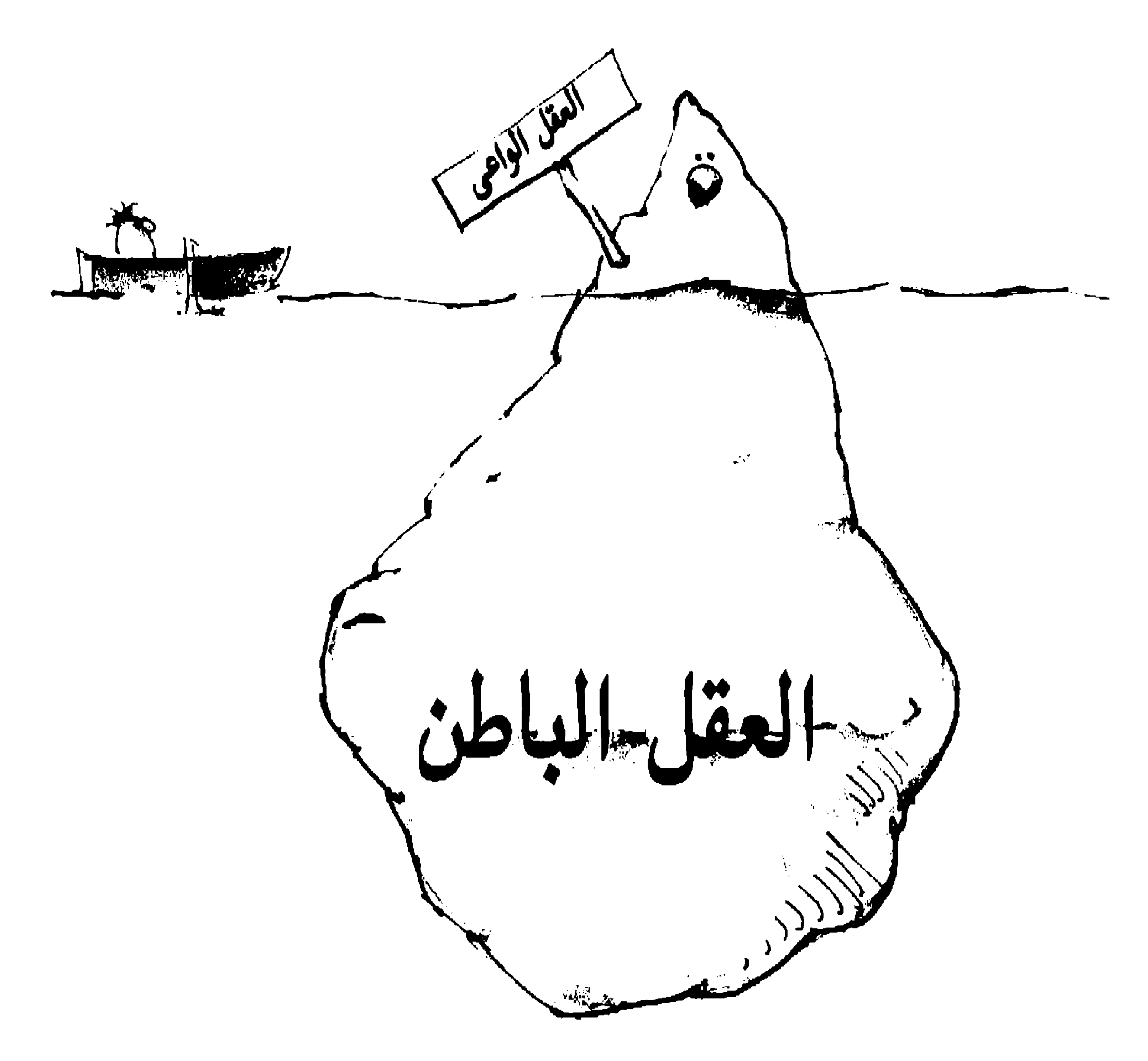
فإذا سألت شخصاً بارع المهارة في الكتابة على الآلة الكاتبة ويمكنه كتابة ثمانين كلمة في الدقيقة عن أماكن المفاتيح التى توجد عليها الأحرف فإنك بذلك تضعه في مأزق ! لأنه يمكنه أن يضغط على خمسة مفاتيح في الثانية الواحدة وهو مغمض العينين مستخدماً في ذلك عقله الباطن ، ولكنه سيجد صعوبة بالغة في أن يخبرك عن أماكن تلك الحروف بالتحديد إذا سألته عن ذلك . أليس هذا مثيراً للدهشة ! .

فقد قال " كلاود بريستول " في كتابه : " The Magic Of Believing " :
" إذا كان العقل الواعى هو مصدر الأفكار فإن العقل الباطن هو مصدر القوة " .
فالعقل الباطن هو الذى يحتوى على البرامج أو الأنظمة التى تتحكم في الطريقة التى نمشي بها والتى نتحدث بها ، وهو كذلك المسئول عن حل مشكلاتنا أثناء النوم ، فكثيراً ما نحلم بحل مشكلة ما أثناء النوم ، كما أنه المسئول عن شفائنا من الأمراض ، وعن إنقاذ حياتنا في أوقات الخطر ... إذن فإن العقل الباطن هو المسئول عن الكثير ... بل أكثر مما نتوقعه .

إن عقلك الباطن يحتوى على كل الأفكار التى يختزنها عقلك الواعى منذ لحظة مولدك وحتى هذه اللحظة التى تقرأ فيها هذا الكتاب ، وكل هذا المخزون الذى وضعته في عقلك الباطن يوماً بعد يوم تجنى ثماره في حياتك ، فإن عقلك الباطن هو

المسئول عما تحققه من نجاح أو فشل . وليس من الضرورى أن تكون تلك الأفكار المخزونة في عقلك الباطن حقيقية ، فإنك ستجنى ثمار هذه الأفكار سواء كانت حقيقية أم لا ، وفقاً للبرنامج الداخلى الذى يملى عليك ما ينبغى أن يحدث .

فعلى سبيل المثال ، إذا كنت تفكر بصفة مستمرة في فكرة النجاح ، فإنك بالضرورة ستكوّن في عقلك الباطن صورة متوقعة عن هذا النجاح . فأنت بذلك تجذب نحوك هذه الفكرة ، وسوف تبرهن على صحتها في يوم ما .



فإذا كانت أفكارك كلها تدور حول تصور المرض ، وكل حديثك ينحصر فى نفس هذا الإطار ، فإنك بذلك تدفع عقلك الباطن لأن يقبل هذا النموذج المرضى على أنه مسلم به ، وبهذا ستصبح أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التى سيطرت على أفكارك . فعندما يصيبك المرض ربما لا تكون أية فكرة حاضرة في عقلك الواعى عن هذا المرض . وقد تقول إنك لم ترغب في أن تكون مريضاً أبداً ولم تفكر في ذلك ولم تتوقعه أيضاً .

ولكن عقلك الباطن هو الذى جعلك عرضة للإصابة بهذا المرض ، وسوف يزيد هذا المرض ويستمر بك الوضع حتى تعيد برمجة عقلك الداخلى بأفكار مختلفة .

إن العقل الباطن له قدرات خارقة على حل المشكلات . فربما حدث من قبل أن ذهبتَ إلى فراشك وأنت مشغول البال جداً لتبحث عن حل لمشكلة ما ، وعندما يرهقك التفكير في النهاية تتوقف عن ذلك وتخلد للنوم ، وعندما تستيقظ في صباح اليوم التالى تجد الحل لهذه المشكلة . إن من قام بالعثور على حل لهذه المشكلة هو عقلك الباطن الذى قام بدوره في التفكير ثم أرسله إلى العقل الواعى ، لتجد الحل في النهاية .

إن محاولة الفهم الكامل لكل العمليات التى يقوم بها العقل ليست بالأمر السهل ، خاصة عندما ندرك أن هذا العقل البشرى هو أكثر الأعضاء تعقيداً في جسم الإنسان .

الخلاصة

يجب عليك أن تعترف أمام نفسك ، بأنك في كل يوم يمر عليك تصنع برنامجاً جديداً ومختلفاً لتضيفه إلى عقلك الباطن ، ولهذا راقب جيداً ما تفكر فيه . واستخدم عقلك بطريقة إيجابية بنفس الأسلوب الذى استخدمه هؤلاء الناجحون والسعداء في حياتهم من الكتاب ، والدارسين ، والفنانين ، والمخترعين ، والرياضيين . ولتحدد أهدافك وترسخها في عقلك الباطن وكأنك قمت بتحقيقها بالفعل . فإذا أردت مثلاً أن تكون شخصاً واثقاً بنفسه ؛ فحاول أن ترى نفسك دائماً وكأنك مفعم بالثقة ، مستخدماً في ذلك قدرتك على التخيل .



وأقنع نفسك بأنك حققت أهدافك ، وسيعمل عقلك الباطن على تحقيق هذه الفكرة من أجلك .

فإذا أردت أن تصبح غنياً مثلاً فاتبع نفس القاعدة وحاول دائماً أن تتخيل نفسك في تلك الصورة وسيعمل

عقلك الباطن على تحقيق النتائج المرجوة . فلتقل لنفسك دائماً إنك غني بالفعل وتمتلك الكثير من الأموال ، واترك الباقي لعقلك الباطن . فبعض الناس يضيعون أوقاتهم باحثين عن تفسير منطقي لكل شيء ، محاولين بذلك أن يعرفوا كيف يقوم العقل الباطن بشيء كهذا ، بينما هناك آخرون لا يضيعون وقتهم ويستغلون قوانين العقل الباطن وقوته كي يتمتعوا بصحة جيدة ، ويصبحوا أغنياء . فاستخدم عقلك بإيجابية مادمت ستجني نفعاً كثيراً من ورائه .

الخيال

" إن الخيال هو الأكثر أهمية من المعرفة " .

" أينشتاين "

" الخيال هو الذي يحكم العالم " .

" ديزرايلي "

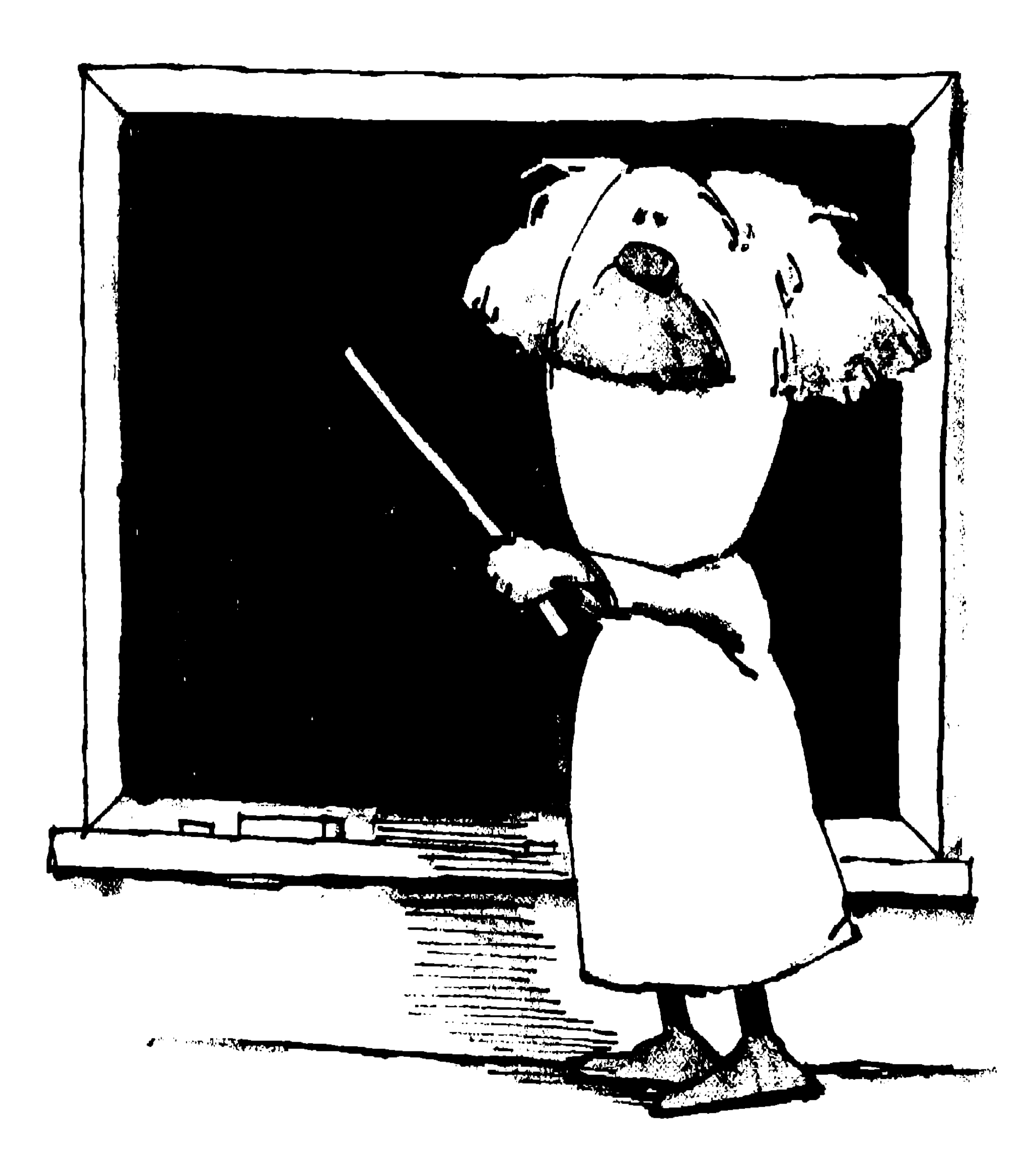
في تقدير العلماء ، فإن نحو سبعين بالمائه مما يتعلمه المرء في حياته تكون خلال السنوات الست الأولى من عمره ، وذلك لأنه في هذه السن المبكرة تكون لدينا القدرة على التعلم والتشبع بمعارف جديدة ، كما أن خيالنا في هذه المرحلة يكون في أشد مراحله ثراءً .

ولعل ثراء هذا الخيال هو ما يفسر قدرتنا على تعلم أشياء جديدة بسهولة في هذه السن المبكرة . فإننا نحتاج إلى مثل هذا الخيال الخصب لكي نصبح قادرين على تعلم واكتساب المعارف والمهارات بسرعة وسهولة . ولهذا السبب يجب علينا أن ندرك ونقدر دائماً أهمية هذا الخيال الخلاق ، كما أننا نحتاج إلى أن نحافظ على هذه النعمة المتمثلة في قدرتنا على التخيل ، وأن نعمل على تنميتها ونحن في مرحلة النضج .

فقد نسمع في بعض الأحيان أباً يقول عن ابنه : " أنا قلق بشأن " جوني " الصغير ، فإن قدرته على التخيل تفوق الوصف " ، هذا الأب يرى هذا الخيال بطريقة سلبية . وهناك آباء آخرون لا يرون في خيال الطفل هذا أية قيمة سوى في أنه يكون مصدراً لإمتاع الكبار .

فالحقيقة الواضحة هى أن الخيال هو المفتاح لحل أية مشكلة ، كما أنه المفتاح لتعلم أى شىء جديد ، ومن ثم فقد كان علماء نابغون مثل " أديسون " و " أينشتين " يمتلكون خيالاً فذاً . فإن " ألبرت أينشتاين " على سبيل المثال ؛ توصل إلى اكتشافه العلمى عن الزمن والفضاء عندما تخيل نفسه وكأنه يسبح في الفضاء ويدور حول القمر . فقد ساعده خياله الطفولى هذا على أن يصبح عملاقاً بين العلماء .

بالإضافة إلى ذلك ، فإن الخيال الخصب مهم جداً من أجل قوة الذاكرة . ولعل هذا هو أحد الأسباب التى تجعل كبار السن لا يتمتعون بذاكرة قويه . وذلك لأنهم لم يعيروا أى اهتمام لقدرتهم على التخيل وأهملوها حتى تدهور بهم الحال ، ولم يعد باستطاعة عقلهم تكوين أية صورة يمكن أن تثبت في الذاكرة . فإننا عند تخزيننا لأية معلومة أو رقم في ذاكرتنا نستخدم في ذلك خيالنا وقدرتنا على تصور الأشياء ، فنجعلها شيئاً مرئياً لنا . فإن هذه الكفاءة على التخيل هى القادرة على تكوين صورة



للأشياء والمعلومات التى يمكننا من خلالها تحديد كيفية استرجاع أو استدعاء مثل هذه المعلومات .

علاوة على هذا ، إن الخيال الخصب يعد عاملاً مهماً وأساسياً من أجل استرخاء الجسد والعقل معاً . فإذا استطعت على سبيل المثال ؛ أن تتخيل نفسك وكأنك على الشاطئ فستكون لديك القدرة حينها على أن تسترخ وكأنك ذهبت إلى الشاطئ بالفعل ، فيا له من شيء ثمين حقاً . وعلى الجانب الآخر ، فإن هذا الشخص الذى لا يمتلك القدرة على التخيل يجد صعوبة بالغة في أن يستدعى شعوراً مثل هذا ليصبح قادراً على الاسترخاء .

الخلاصة

جدد من نشاط خيالك مثلما تجدد من نشاط جسدك ، فكلما طورت قدرتك على التخيل أصبح من السهل عليك أن تجد حلاً لمشكلاتك وأن تتذكر الحقائق .

الخيال والأحلام

" إن معظم الإنجازات التى تحققت كانت في بداية الأمر حلماً . فشجرة البلوط كانت في الأصل بذرة صغيرة ، والطير كان في أصله بيضة والإنسان في أصله نفخة من روح الله . فالأحلام إذن ما هى إلا بذور للحقيقة " .

" جيمس آلين "

يجب علينا أن ننمى قدرتنا على التخيل وقدرتنا على أن نحلم ، فإن هؤلاء الذين صنعوا التاريخ ، جمعوا بين جهدهم وقدرتهم على الاستلهام والتخيل من أجل أن يحققوا إنجازاتهم ويقدموا أعمالهم الفريدة . فـ " ليوناردو دافنشى " عندما كان عمره اثني عشر عاماً قطع على نفسه عهداً قائلاً : " سأصبح واحداً من أعظم فناني العالم ، ويوماً ما سأعيش بين الملوك وأمشى جنباً إلى جنب مع الأمراء " .

ومثله ذلك الفتى " نابليون بونابرت " الذى أمضى ساعات طويلة يتخيل في عقله كيف سيهزم كل أوروبا وكيف سينجح في أن يقود قواته إلى النصر . وباقى القصة

يمكن أن نتعرف عليها من التاريخ . وقد حول الأخوان " رايت " أحلامهم في الطيران إلى طائرات حقيقية . أما " هنرى فورد " الذى حلم بأن تصبح السيارات متاحة للجميع ويصبح الكل قادراً على شرائها فقد حول حلمه إلى حقيقة بعد إنشاء مصانع كبيرة للسيارات .

و " نيل أرمسترونج " عندما كان طفلاً صغيراً حلم بأن يكون متميزاً في مجال الملاحة الجوية . وفي يونيه من عام ١٩٦٩ كان أول رجل يمشى فوق سطح القمر .

فكل شيء يكون في بدايته حلماً . فلتتمسك بحلمك ، وكما قال الشاعر :

" نرجو ونأمل آمالاً نسر بها ، فلولاها تطوينا شريعة الموت وتفنينا " .

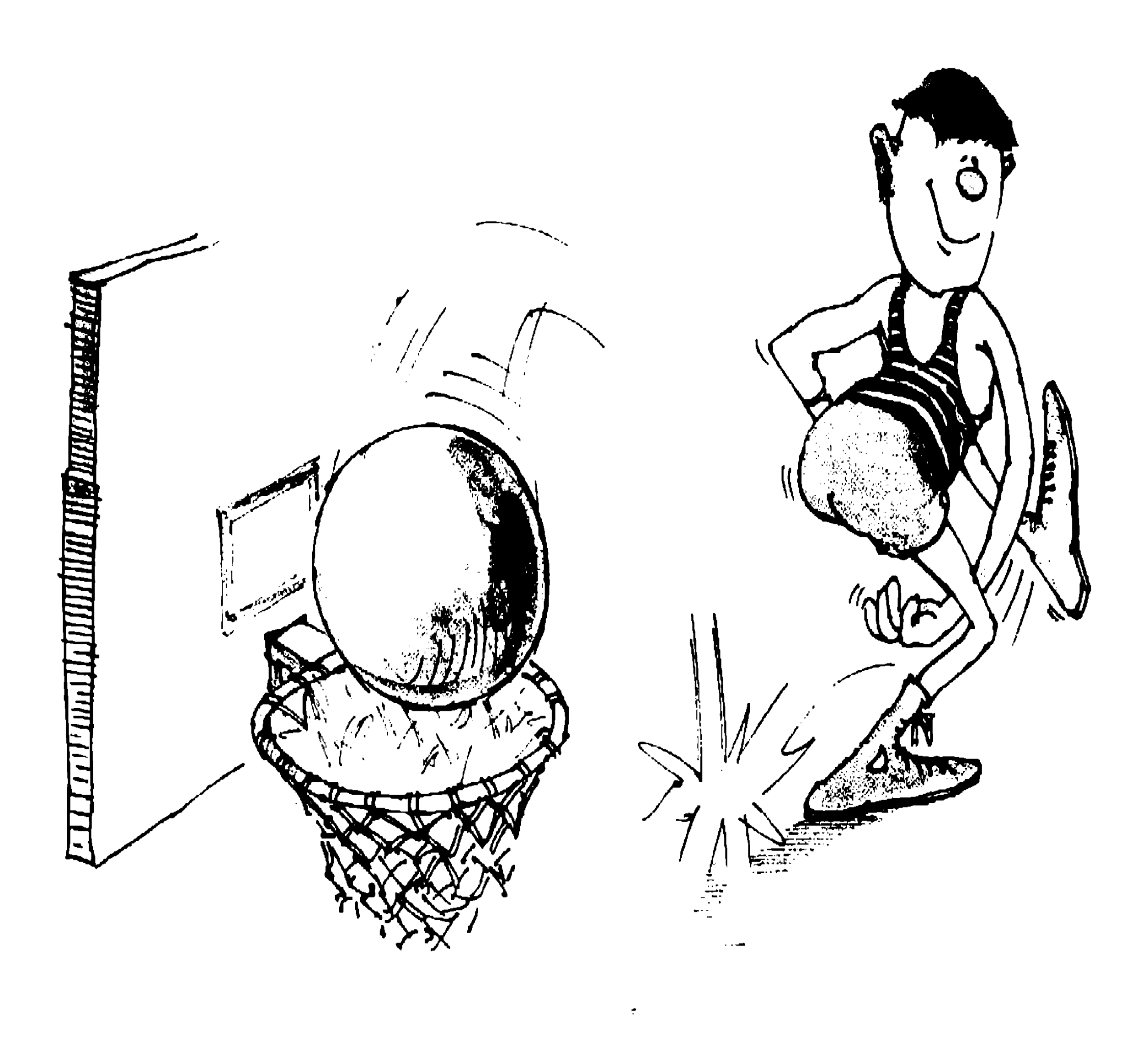
التدريب العقلى

سأناقش معك الآن كيف يمكنك استخدام خيالك من أجل تحسين أدائك وكفاءتك في أى شيء تقوم به .

منذ بضع سنوات نشرت مجلة " ريدرز دايجيست " نتائج بحث تم إجراؤه على طلاب من المرحلة الثانوية ، حيث تم تقسيم هؤلاء الطلاب إلى ثلاث مجموعات لاختبار مهارتهم فى رمى كرة السلة ، وقد تمرن الفريق الأول على رمى الكرة لمدة ساعة يومياً طوال شهر كامل . والفريق الثانى الذى كان يمثل مجموعة الشاهد ، لم يقم بأية تدريبات ، أما الفريق الثالث فقد تدرب على تسديد الدربات الحرة بواسطة التخيل فقط لمدة ساعة يومياً .

وقد تحسن أداء الفريق الأول الذى قام بالتمرينات العضلية بنسبه اثنين بالمائة . والفريق الثانى الذى لم يتمرن نهائياً ! انخفض مستواه بنسبة اثنين بالمائة . أما الفريق الثالث والذى قام بتمرينات عقلية فقط تحسن مستواه بنسبة ثلاثة ونصف بالمائة ! .

وهذا يثبت ما قد ناقشناه من قبل وما قد يعرفه الكثير من الناس وهو أن الخيال يمكن أن يحقق نتائج مذهلة ... فهل تخيلت في ذهنك من قبل كيف يمكنك تسديد ضربة بالكرة للعبة الجولف ، أو دربت نفسك على عمل مقابلة شخصية أو تخيلت أنك ترجع بسيارتك للخلف من أجل أن تدخل المرآب قبل أن تقوم بذلك بالفعل ؟ فليس هذا سوى التمرين العقلى الذى يقوم به الكثير منا يومياً دون التفكير في ذلك . فعلى الرغم من أنها عملية خيالية تشبه خيال الأطفال إلا أن فوائدها لا تحصى .



فعندما تقوم بضرب كرة الجولف على سبيل المثـال ، فـإن جسـمك يسـتجيب إلى نظام أو " برنامج " معين في خلايا عقلك وهذا النظام أشـبه بـبرامج الكمبيـوتر فيقـول لك : " افعل هذا أو افعل ذاك " طبقاً للبيانـات أو المعلومـات التـى قمـت بتخزينهـا به . فإذا كانت المعلومات التى قمت بتزويد برنامجك العقلى بها تشير إلى أنك مـاهرٍ في تلك اللعبة فسوف تنجح في القيام بهذه الضربة ، أما إذا كان هذا البرنامج محمـلا بعبارة تعجيزية مثل : " أنا لا أسـتطيع القيـام بـذلك " فإنـك لـن تـنجح في تسـديد الضربة . ومما لا شك فيه أنـك عنـدما تمـارس أيضـاً الكـثير مـن التمرينـات العقليـة فستزيد ثقتك بنفسك وتزيد جودة أدائك ، وبذلك سوف يتحسن أداء برنامجك تلقائياً وستتمكن من ضرب الكرة بمهارة لتحرز أهدافاً .

والآن قد يظن البعض أن الطريقة الوحيـدة لتنميـة مهـارة مـا ، في لعبـة الجولـف مثلاً ، هى التمرين العضـلى . هـذا صـحيح ولكنـه لـيس كـل شـيء ، حقـاً يمكنـك تحسين أدائك وقدراتك من خلال التمرين العضلى ، ولكنك لـن تحصـل علـى أفضـل

النتائج . إن أسرع طريقة للحصول على أفضل أداء هى ممارسة التمارين العضلية والعقلية معاً بصفة منتظمة .

فقد أثبتت الدراسات العملية الحديثة أنك عندما تتخيل نفسك مؤدياً لمهمة ما فإنك بذلك تعدل من برامجك العقلية وتنشطها وكأنك تقوم بهذه المهمة بالفعل . ففى هذه الحالة يخضع المخ لتغيرات كهروكيميائية تتم داخل الخلايا ، لتنتج من خلالها سلوكاً جديداً . ولتطوير هذه العملية العقلية يجب علينا أن نضع في الاعتبار أن تصل هذه الأنظمة إلى أقرب درجة من الكمال . ولكى تنمى ذلك ؛ فإن العقل هو المكان الأمثل للوصول إلى هذه الدرجة . ولهذا علينا أن نستخدم قدرتنا على التخيل دائماً من أجل أن نحصل على أفضل النتائج في أى شيء . ويمكنك تحسين قدرتك على لعب كرة الجولف ، أو مخاطبة الجمهور ، أو على قيادة السيارة ، وأن تزيد من ثقتك بنفسك ، فكل هذا يمكنك فعله وأنت جالس في مكانك ولن يحتاج منك الأمر سوى أن تمرن عقلك .

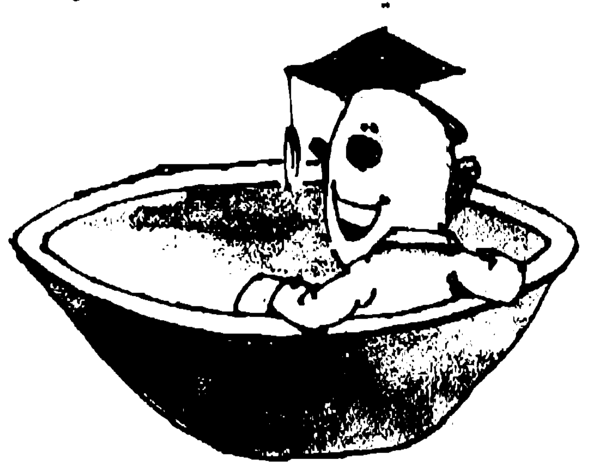
وقد أثبتت العديد من التجارب صحة هذه القاعدة . فقد استشهد دكتور " ماكسويل مالتز " في كتابه : " Psycho Cybernetics " بهؤلاء الذين يمارسون رياضات رمى الرمح أو كرة السلة ، والذين تمكنوا من تحسين أدائهم بنفس الطريقة . فهؤلاء الذين تمكنوا من إحراز ميداليات في الألعاب الأوليمبية ، وهؤلاء الرياضيون المحترفون يتخيلون تحقق هذه الأهداف وكأنها تحدث أمام أعينهم . ولهذا فإننا اعتدنا على أن نراهم مغمضي العيون ، يمارسون رياضتهم العقلية . فإنهم مشغولون بتحسين البرنامج المسئول عن أدائهم من خلال عقلهم الباطن والذى بدوره يعمل على تحسين طريقة لعبهم . ولكنى بحديثى هذا لا أقلل من أهمية الممارسة الفعلية والتدريب ، ولكن ما أريد تأكيده هو أن ممارسة هذا النوع من التمرين العقلى لتجسيد وتصوير الأشياء سيساعدنا على تنمية قدراتنا في وقت أسرع وبمجهودٍ أقل .

الخلاصة

إن القيمة والفائدة الكبرى من ممارسة التمرينات العقلية ، تكمن في قدرتها على شحذ خلايا العقل بمهارات جديدة ، تجعلنا قادرين على القيام بكل شيء . ففى خيالك لا تحتاج إلى الوقوع في أخطاء كى تتعلم . ونستنتج من ذلك أيضاً أنه إذا قمنا

بتخيل نتائج شيء نخشى وقوعه ؛ فإننا سنحصل على هذه النتائج غير المرغوب فيها . فكثير من الناس يمضون حياتهم بهذه الطريقة ، يفكرون دائماً في تلك الأشياء التى يخشون وقوعها ، ويتعجبون من أن تلك الأشياء تحديداً هى التى تحدث لهم دائماً ، ويتساءلون عن سبب ذلك . وسأناقش هذا بالتفصيل في الفصول القادمة .

من الآن فصاعداً استخدم خيالك من أجل تحسين قدراتك ، سواء كانت هذه القدرات تتعلق بتدريسك في فصل ، أو اختلاطك مع أناس أغراب عنك ، أو في إجراء مكالمة هاتفية لا تريد أن تقوم بها ، فقبل أن تقوم بأى من هذه الأشياء تخيل في عقلك أنك تفعلها بالطريقة التى ينبغى أن تكون عليها ، وهذا سيساعدك على تحسين قدراتك في أى من هذه الأشياء . فإن أنجح الأشخاص في العالم يقومون بذلك بالفعل ، فلماذا لا تكون واحداً منهم .



إننا نحصل على ما نتوقعه

إننا نجذب هذه الأشياء التى نتوقعها لكى تحدث لنا . فعلى سبيل المثال ، قد يتفاءل لاعب التنس بشيء ما فيقول قبل أن يلعب المباراة : " يجب أن أرتدى حذائى المفضل ، والذى يجلب لى الحظ وإلا سأخسر هذه المباراة " ، ولكن القوة في واقع الأمر لا تكمن في هذا الحذاء البسيط ولكنها في عقل هذا اللاعب ، والذى يصور له أنه دون هذا الحذاء سيخسر المباراة . ولنفس السبب يتشاءم البعض من القطط السوداء ، أو من بعض أيام الأسبوع ، أو من رقم ١٣ أو من السير خلف سلم خشبى .

فإذا قالت " مارى " : " الناس دائماً تزورنى عندما يكون بيتى في حالة فوضى " فستجد هذا يحدث معها باستمرار . وإذا قال " فريد" : " إننى أصاب بالبرد مرة في السنة " ، فإن هذا الذى يحدث بالفعل . وإذا قال : " متى تكون معى بعض الأموال الفائضة ، فدائماً ما يأتينى شىء لا أتوقعه " سيظل هذا يتكرر مع " فريد " .



" إنها الرابعة والنصف مساءاً ، سيأتى لى هذا الصداع النصفى الذى انتظره في أية لحظة " .

فقد اكتشف الأطباء أن مرضاهم يشفون من تلك الأمراض التى يعانون منها طبقاً لتوقعات هؤلاء المرضى لدرجة الشفاء ، وليس طبقاً لما تقوله التقارير الطبية . فقد لاحظ دكتور " كارل سيمنتون " في علاجه لبعض المصابين بمرض السرطان في الولايات المتحدة الأمريكية ، أن حالتهم الصحية تحسنت طبقاً للدرجة التى كانوا يتوقعونها لحالتهم .

فقد يقول أحد الأشخاص : " إن الناس دائماً ما تتجاهلنى وتعاملنى بسوء " وسيجد أن هذه هي المعاملة التى يتلقاها من الآخرين بالفعل . وهناك شخص آخر يقول : " إن كثيراً من الناس يعاملوننى معاملة حسنة " ، وهذا ما سيجده . فإن ما نتوقعه من الآخرين يحدث لنا .

الخلاصة

إن الذى نستنتجه من كل ذلك هو أنك وحدك الذى تتحكم في حياتك وأسلوبها . لأنك تقرر لنفسك ما تفكر فيه وتشغل به عقلك ، وهذا الذى تفكر فيه يؤثر بطريقة مباشرة على حياتك وعلى معاملة الناس من حولك .

ابحث وتعلم من هؤلاء الناس الذين يعرفون معنى السعادة الحقيقية . وإننى أوافقك الرأى بأن العثور عليهم ليس بالأمر السهل ! ولكن حاول . ولتبحث أيضاً عن هؤلاء الذين يعيشون حياة قاسية ولكنهم رغم ذلك متفائلون ويؤمنون بأن الحياة ستعود إلى روعتها يوماً ما . ومثل هذا النوع من البشر أيضاً من الصعب أن تجده ولكنه موجود . وتذكر جيداً أنك لا تحصل من الحياة إلا على ما تتوقعه منها .

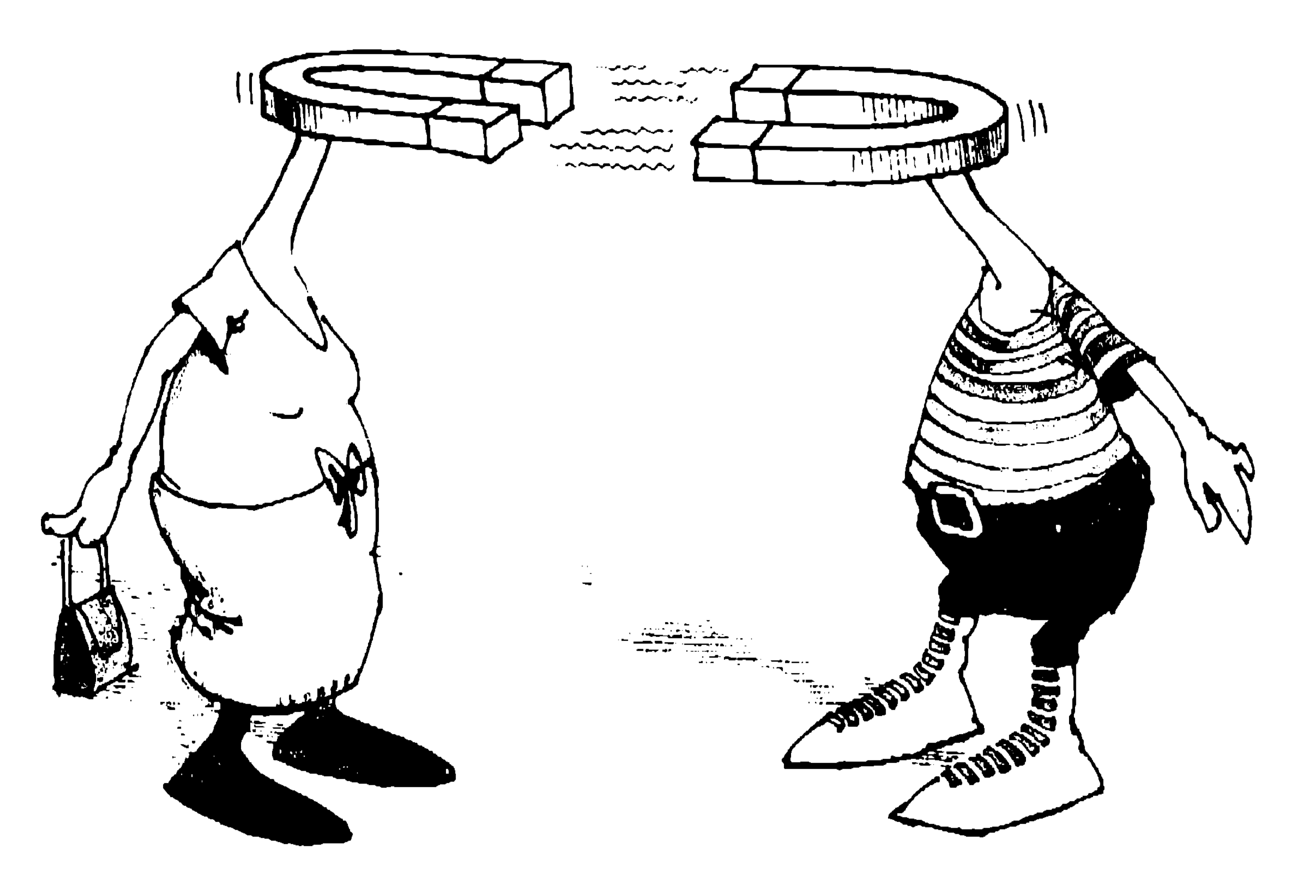
قانون الجاذبية

هل تذكرت من قبل شخصاً أو صديقاً ما لم تره منذ شهورٍ عديدة ووجدته يطرق بابك في ذات الوقت الذى فكرت فيه ؟ هل كتبت خطاباً لصديق من قبل كان الاتصال بينك وبينه قد توقف لعدة سنوات ووجدته هو أيضاً يبعث إليك بخطاب فى الوقت نفسه ؟ هل وجدت نفسك من قبل تردد كلمات أغنية قديمة ووجدت نفس الأغنية على إحدى موجات المذياع ؟

هل قررت من قبل أن تشترى كتاباً معيناً أو اسطوانة معينة ، ووجدتها أمامك بمحض المصادفة بعد عدة ساعات من تفكيرك فيها ؟ هل فكرت من قبل في أن هذه الوظيفة التى تعمل بها أو أن هذا المنزل الذى تعيش فيه هو نفس هذا الذى تخيلته منذ عدة سنوات مضت ، وتعجبت حينها ! هل كل الفضل في تحقيق حلمك أوٍ هدفك هذا يرجع إلى عقلك الواعى الذى ركز على هذه الأشياء كالوظيفة أو المنزل مثلاً أم أن هناك قوة خفية ساعدتك على تحقيق ذلك الحلم ؟

فهناك الكثير من الناس يقولون إن مثل هذه الأشياء التى تحدث ليست إلا من قبيل المصادفة ، ولكن في حقيقة الأمر المسألة أكبر من أن تكون مجرد مصادفة . إن عقلك أشبه بالمغناطيس الذى يجذب كل ما تفكر فيه نحوك . فمثلما يجذب المغناطيس الأشياء المصنوعة من الحديد ومشتقاته ، يوجد في عقلك مغناطيس شبيه به ولكنه يجذب تلك الأشياء التى تفكر فيها .

عندما فكرت في هذه النظرية لأول مرة قلت في نفسي : " يا له من أمر سخيف ، كيف يمكن للعقل أن يجذب إليه كل شيء ، أو أن يُكون تصوراً عن شيء ؟ " ، في الحقيقة لم أكن أصدق في البداية أن العقل يمكنه فعل أشياء كهذه . ولكنى رأيت أن هذا الموضوع يستحق منا البحث على أمل أن تكون هذه النظرية صحيحة .



فلو أن هذا الكلام صحيح وأن للعقل القدرة على جذب الأشياء التى يفكر فيها ، فإنى لا أريد إذن أن أكون الوحيد الذى أضاع عمره في شقاء ، بالرغم من وجود فرصة أمامه لم يستغلها بسبب جهله !

ومن أجل التأكد من صحة هذا الكلام قمت بشراء بعض الكتب التى تتحدث عن العقل ! وكانت هذه الكتب تتنوع ما بين الكتب العلمية ، والميتافيزيقية ، والروحانية ، وكان البعض منها يتحدث عن كيفية تكوين ثروة من المال . وما أثار دهشتى ؛ أن كل هذه المجلدات التى اشتريتها كانت تصل إلى نتيجة واحدة تتعلق بالقدرة المغناطيسية للعقل البشرى . ففكرت في أنه ربما يكون هذا الاتفاق بينها ليس إلا مصادفة فقط . ولهذا قررت أن أشترى كتباً أكثر ... فقرات مائتى كتاب عن هذا الموضوع . وهذه الكتب قد وضعها كُتاب مختلفون من شتى أرجاء العالم ، وينتمون إلى مراحل زمنية مختلفة ، ويعتنقون ديانات مختلفة ، كما أن مذاهبهم الفلسفية أيضاً كانت مختلفة . وما أثار دهشتى أن جميع هذه الكتب اتفقت في النهاية على

شيء واحد ، وهو أن كل إنسان يجذب إليه تلك الأشياء التى يفكر فيها ، وأن عقلك " يعمل تماماً مثل المغناطيس " . وحينها فقط بدأت التفكير في أن يكون هذا الأمر حقيقياً .

وبدأت بالفعل فى تطبيق الأساليب التى وجدتها في الكتب التى قرأتها ، ولكن هذا لم يحدث إلا عندما اقتنعت بهذه النظرية تمام الاقتناع . والآن أقيم ندوات حول الاستغلال الفعال للعقل ، حيث يتعلم تلاميذى كيفية استغلال عقولهم والنظر إلى الجانب الإيجابى للأمور .

استمع إلى هؤلاء الذين نجحوا في حياتهم

إن أول شيء اكتشفته عن قوانين الجاذبية هذه وعن هذا الإعجاز العقلى ، هو أن كل هؤلاء الأشخاص الناجحين على دراية كاملة بهذه القدرة العقلية . فعندما ذهبت لأخبرهم عن هذا الاكتشاف الحديث ، وجدتهم يجيبون : " إننا نستخدم هذه القدرة منذ سنوات عديدة " .

كما أننى اكتشفت أيضاً أن أتعس الناس الذين قابلتهم يجادلون دائماً قائلين إن مثل هذه القدرة لم تخلق لأمثالهم . ولهذا فقد قررت أن أستمع إلى نصيحة هؤلاء الذين نجحوا في حياتهم وأن أستغلها أنا أيضاً !

بإمكاننا أن نملأ مجلدات بأكملها بهذا الذى قاله المؤلفون عن قوة العقل الخلاقة ، ولكنى سأكتفي الآن بالاستشهاد بالقليل منها .

فقد كتب " نابليون هيل " في كتابه " Think and Grow Rich " الذى حقق أفضل مبيعات قائلاً : " إن عقولنا تتمغنط بهذه الأفكار المسيطرة علينا والمهيمنة على عقولنا ، فبوسيلة ما لا يعرفها بشر ، يقوم هذا المغناطيس بجذب القوى المؤثرة ، والأشخاص ، والظروف الحياتية التى تتناسب وتتناغم مع طبيعة هذه الأفكار المسيطرة على عقولنا " .

أما " جيمس آلين " فقد قال فى كتابه : " As a Man Thinketh " : " سيعرف الإنسان عاجلاً أم آجلاً أنه المتحكم الوحيد في نفسه ، وأنه هو الوحيد الذى يوجه حياته ، وأنه سوف يصبح مدركاً تمام الإدراك للقوانين التى تحكم هذه الأفكار ، ويفهم بدقه متناهية أن قوة الفكر والعقل هى التى تشكل شخصيته ،

وظروفه ومصيره " وأضاف قائلاً : " إن هذه الظروف هي نتاج لفكر إنسان يعرف كيف يمارس التحكم في النفس لأية مدة من الزمن " .

وفي كتاب " The Magic of Believing " يتحدث " كلاود برستول " أيضاً عن قوة العقل وقدرته على جذب الأشياء فيقول : " إن التفكير فى الأشياء التى تخيفنا ، له نفس القدرة على جذب المتاعب نحونا مثل المغناطيس ، تماماً مثلما تجذب الأفكار البناءة والإيجابية أشياء ونتائج إيجابية مثلها . فمهما كانت طبيعة هذه الأفكار سوف تتولد منها نتائج مثلها . وعندما تستقر هذه الأفكار داخل وعى الإنسان ، تتولد لديه طاقة خفية هائلة لتصبح بين يديه ليستخدمها " . إن الأشياء التى تبدو كأنها حدثت عن طريق المصادفة ليست وليدة للمصادفة على الإطلاق ولكنها وببساطة نتيجة أفكارك التى كونتها أنت بنفسك " .

وفي محاولة لتفسير قوة العقل في جذب الأشياء استطرد " برستول " قائلاً : " إن موجات المذياع تعبر بسهولة من خلال الخشب والطوب ، والمعدن ، وغيرها من الأشياء التى نطلق عليها مواد صلبة ، وربما ينطبق هذا على موجات العقل أيضاً " . وطرح " برستول " سؤالا : " إذا كانت موجات العقل قابلة للتعديل لتصبح عالية التذبذب ، فلماذا إذن لا يمكنها أن تؤثر على جزيئات المواد الصلبة ؟ " .

واستشهد من كتاب " شاكتى جوان " : " Creative Visualization " بقولها : " الأفكار والمشاعر لهما قوة مغناطيسية تجذب قوى من نفس طبيعتها ... إن هذا المبدأ يقول إن كل هذا الذى يثيرك في هذا العالم سينعكس عليك مرة أخرى . وهذا يعنى من الناحية العملية أننا دائماً نجذب إلى حياتنا تلك الأشياء التى نفكر فيها أكثر من غيرها ، ونؤمن بها أكثر من غيرها ، ونتوقعها أو ننتظر حدوثها في أعماقنا ، وتلك الأشياء هى التى نُكون لها صورة حية فى مخيلتنا " .

كتب " ريتشارد باك " يقول : " إننا نجذب إلى حياتنا كل الأشياء التى نحملها في عقولنا " .

فالفكرة ليست " لا شيء " وإنما هى " شيء له وجود " ، فلكى تستطيع أن تفكر في فكره ما ، يجب أن تكون هذه الفكرة موجودة ، وبما أن الفكرة تكون انعكاساً لشيء له طاقته الخاصة به ، فيجب أن تكون هذه الفكرة بالضرورة محكومة بقوانين وقواعد مثلها مثل أى شيء آخر على سطح هذا الكوكب .

في ضوء ما قمنا بمناقشته أصبح الآن من السهل أن نعرف أن قانون الجذب العقلى حقيقى ، وله قوة مثله مثل الجاذبية الأرضية أو الكهرباء .

ويندرج تحت هذه القائمة العديد والعديد من الأشياء التي لن نخوض فيها . فإن هدفي من هذا الكتاب هو أن أقدم لك كقارئ شرحاً موضحاً للطريقة التى يخلق عقلك من خلالها النتائج في حياتك ، والتى تجنيها أنت في النهاية . فعقلك هو المسئول الأول عن هذه النتائج . ولا أطلب منك أن تقبل أفكارى هذه وأنت مغمض العينين كأمر مسلم به بلا تجريب ، بل عليك البدء فى تجريب هذه النظرية بنفسك ، ولكن ما أريد أن أؤكد عليه بشدة ـ مثلما أفعل في باقى أجزاء هذا الكتاب ـ هو أن تسخير قوتك الفكرية ليس بديلاً للقيام بما عليك من عمل ، فإنى لا أدعو إلى التواكل ، ولكن ما أريد توضيحه ، هو أن الاستخدام الأمثل لقوتك العقلية هذه ، يمكنك من تحقيق أهدافك بصورة أسرع وأسهل بكثير مما كنت ستحصل عليه دون استخدامها .

الخلاصة

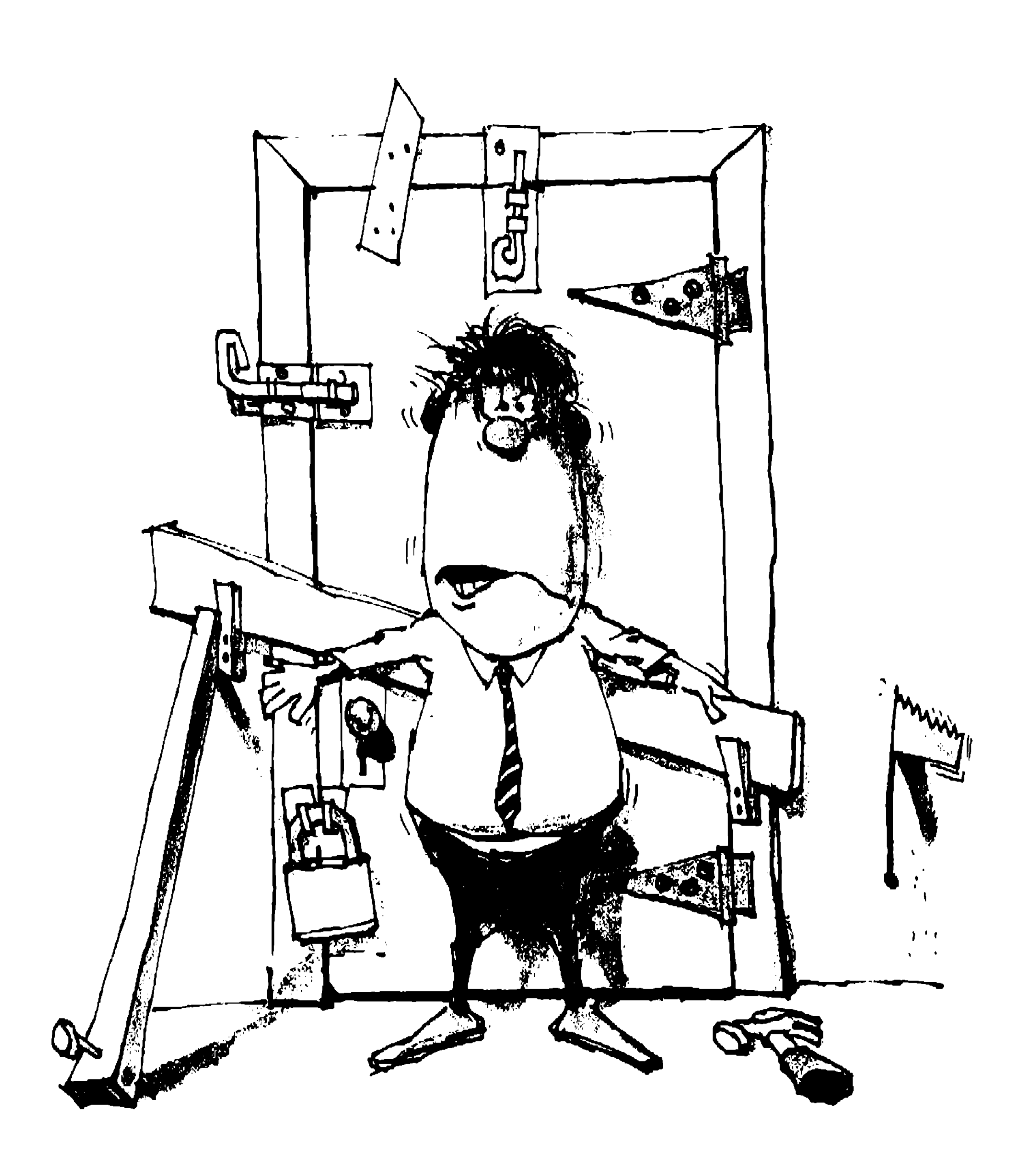
إن عقلك كالمغناطيس . فاستمر في التفكير بتمعن في هذا الذى تريده وسوف تحققه .

ولتعرف أن أفكارك مثل السحب غير المرئية التى تجتمع مع بعضها البعض لتعطيك النتائج في النهاية . فعندما تنظم أفكارك ، تحدد ما ستجنيه من وراء هذه الأفكار .

إننا نجذب إلينا الأشياء التى نخشاها

إن أكثر الأشياء التى تشغل تفكيرنا هى تلك التى نحبها أو التى نكرهها ، ولهذا السبب فإننا سنجذب هذه الأشياء التى نحبها أو نكرهها أكثر من أى شيء آخر . هل تسببت من قبل في اتساخ ملابسك الجديدة في أول يوم ارتديتها فيه ؟ فلم تلبث أن تقول لنفسك : " لا أريد لقميصى الجديد والرائع هذا أن يتسخ " ولتجد قلمك الحبر قد ترك بقعة كبيرة على جيب القميص .

وكثيراً ما تتردد على مسامعنا هذه العبارة من بعض الأشخاص ، كأن يقول أحدهم : " كنت أقود سيارتى القديمة لمدة سبع سنوات كاملة دون أن أخدشها .



وبمجرد أن اشتريت سيارتى الجديدة الجميلة بدأت السيارات الأخرى تصدمها من الخلف ، أو من الجانب أو تدفعنى خارج الطريق لأقودها في هذا الطريق غير الممهد " .

وقد تحدثت من قبل عن تلك السيدة التى أصيبت بخمس حوادث مختلفة في مدة سبع سنوات فقط . وفي النهاية أدركت أنها بالغت في خوفها من الحوادث ، حتى سيطرت عليها فكرة الخوف هذه . ولهذا السبب فقد جذبت ما خافت منه ولم تكن تريده لكى يحدث لها .

فحتى إذا قلنا في عقلنا : " أنا لا أريد هذا الشيء أن يحدث لى " سنجد أنفسنا ننجذب إلى هذا الشيء بعينه . فليس بمقدرتنا أن نبعد عقلنا عن التفكير فى شيء ما ولكننا على العكس يمكننا توجيهه إلى شيء ما آخر .

وهذا يفسر ما كان يحدث لك وأنت صغير عندما كنت تذهب خفية نحو المطبخ الخالى من أى شخص ، لتأخذ الكثير من الحلوى التى تكفيك لمدة شهر ... وتختلس النظر هنا وهناك لتتأكد من عدم وجود أحد ، وبعد أن تأخذ بغيتك تخرج من المطبخ خفية ... وفجأة تجد والدك في وجهك ولا تعلم من أين جاء ليضبتك متلبساً والحلوى في يدك . فقد كانت الفكرة التى تسيطر على عقلك وقتها : " سآخذ فقط بعضاً من هذه الحلوى وآمل ألا يرانى أحد وإلا سيكون العقاب شديداً " ولكنك بالفعل تجد من يضبطك ! . وربما كنت تواعد فتاة وبينما أنت معها تفكر : " ألن يكون موقفاً محرجاً ! إذا ما جاءت خطيبتى السابقة إلى هذا المكان ورأتنى " ولم تكد تكمل فكرتك لتجدها أمامك ! .

ألم يحدث لك من قبل أن تكون مدعواً إلى حفلة أو مناسبة خاصة وقلت لنفسك : " آمل ألا يصيبنى أى مرض فتفوتنى هذه الحفلة " ولكنك للأسف تمرض بالفعل وتفوتك الحفلة ؟ ألم يحدث لك هذا من قبل ؟ إن الطريقة التى يعمل بها عقلك مذهله ، أليس كذلك ؟

نشرت إحدى المجلات مؤخراً خبراً عن مواطن يعيش في " نيويورك " يدعى " بيتى دريز " ، تعرض عند وقت نشر قصته - إلى خمس عشرة محاولة للسرقة بالإكراه منذ عام ١٩٦٨ . وعلى الرغم من أن " بيتى " لا يفعل أى شيء وليس فيه شيء معين يغرى أو يشجع هؤلاء اللصوص للهجوم عليه دون غيره ، إلا أننى في الواقع أرى أنه هو الذى يساعد على حدوث هذه المأساة له . إن " بيتى " مغرم بمشاهدة مناظر الطعن ، والسرقة بالإكراه ، والسطو التى تعرضها الأفلام ، فهو يملأ عقله دائماً بقصص الرعب ، فمن الواضح أنه يستمتع بأن يكون " فى حالة من الرعب " وأن تسيطر عليه هواجس الخوف ، فكيف إذن يتعجب من أن يكون شارع " نيويورك " واحداً من قصص الرعب الطويلة التى تملأ عقله هذا ؟!

ويمكننا أن نطبق نفس القاعدة على مشكلات الفقر ، وسوء الصحة . فإذا كنا نتحدث ونقرأ ، ونفكر في تلك الأفكار الشريرة ؛ فسنجد أنفسنا بلا وعى ننجذب إليهما . وهؤلاء الناجحون ينجذبون نحو مثلهم من الناجحين ، أما الفاشلون

فيحاولون أن يهربوا من فشلهم . فإذا كان هناك مبدأ عقلي واحد يمكنه أن يحول شخصاً من خاسر إلى رابح ، فهو مبدأ : " ركز في تفكيرك على ما تريده " .

فسيكون من المضحك حقاً أن تذهب إلى المتجر لتقول للبائع : " أنا لا أريد لبناً ، أنا لا أريد خبزاً ، أنا لا أريد جبناً " وتتوقع أن يعاملك البائع بطريقة حسنة ، فلماذا ذهبت إليه إذن ؟! فإنك عندما تذهب إلى البائع تركز على ما تريده فقط . ولكن للأسف إن معظم الناس لا يفكرون بهذه الطريقة ، فهم يتذمرون من حياتهم ويتحسرون على ما فاتهم من أشياء لم تعطها لهم الحياة ، ويتحدثون دائماً عن تلك الأشياء التى لا يريدونها ويخشون حدوثها . إنه موقف لا أمل فيه . فإننا يجب علينا أن نركز على تلك الأشياء التى نريدها فقط ، ونتوقف عن التفكير والكلام في الأشياء التى لا نريدها .

وعلى غرار هذا ، نجد قاعدة " الخوف من الفقدان أو الخسارة " ، فعندما نخاف من أن نفقد شيئاً ما ! أو أن نخسر شيئاً ما ، نبالغ في التفكير في هذا حتى نضع أنفسنا في الموقف الذى يجعلنا نخسره بالفعل . وينطبق هذا النوع من الخوف على الكثير من الأشياء في حياتنا ، فإننا نخاف من أن نفقد شركاء حياتنا أو أصدقاءنا أو أموالنا أو حتى أن نخسر مباراة فى كرة التنس وغير ذلك من الأشياء التى نحبها .

فكثيراً ما نقرأ في الصحف بين الحين والآخر عن هؤلاء الذين تتعرض منازلهم لعمليات السطو ليلاً ، ويكون ذلك بصفة مستمرة ، على الرغم من وجود الكثير من الأقفال التى يضعونها ، وأجهزة إنذار السرقة ، والأسوار ، والأسياخ الكهربية ، وكلب الحراسة الذى لا يكف عن النباح ، ورغم كل ذلك يسطو اللصوص على منازلهم دائماً ، ولا يمنعهم ذلك من السرقة .

وتنطبق هذه القوانين بنفس الطريقة وبنفس التأثير على علاقاتنا الخاصة . فعندما نخاف من أن نفقد حب أو اهتمام شخص ما لنا ، فإننا بخوفنا هذا المبالغ فيه نعرض أنفسنا لخسارته بالفعل . فهناك رسالة واحدة يجب أن نضعها في اعتبارنا . وهى : " ركز واستمتع بهذا الذى في يدك وتملكه . ولا تشغل بالك بالخوف من أن تفقده " .

ركز على ما تريده ، فإن تفكيرك في هذا الذى تخشاه سيجلبه لك ، ولتعلم أن القاعدة التى تقول : إننا نجذب إلينا ما نخافه مفيدة حقاً ، وهذا لأنها تعنى أننا سنواجه خوفنا ومن ثم سنحسن من أنفسنا . فكيف ستنضج شخصيتنا إذا ذهبت هذه الأشياء التى نخشاها دون أن نواجهها ؟! كيف سننمو إذا لم نواجه مخاوفنا ؟ .

وفيما يتعلق بالخوف من الخسارة فإن ظروف الحياة تحثنا دائماً على الوقوف على قدمينا . فإذا أتانا هاجس بأن حياتنا لا يمكن أن تسير مع فقدان شيء ما وأنها ستتدمر بدون هذا الشيء ، فربما يثبت لنا فيما بعد أنه يمكننا الاستغناء عن هذا الشيء الذى لا نتصور الحياة بدونه ونخشى فقدانه .

فإذا وضعت في اعتبارك مثلاً أنك من المستحيل أن تستغني عن سيارتك " البورش ٩١١ " ، فستثبت لك الدنيا حينها أن ذلك من الممكن جداً وليس مستحيلاً كما تتوقع . ولكن عندما يكون موقفك منها : " إنني أشعر بالسعادة لامتلاكى هذه السيارة ولكن سعادتى لا تتوقف عليها " ستجد أن سيارتك هذه ستبقى معك لأطول وقت ممكن بسبب موقفك هذا . فالظروف تساعدنا عندما نساعد أنفسنا .

فإننا نحتاج إلى أن نستمتع بهذا الذى في أيدينا الآن وأن نعيش الحاضر ، فالخوف من فقدان ما نملكه لا يجعلنا نعيش الحاضر ولكن نفكر في مستقبل أو غيب لا يعلمه إلا الله .

عندما نواجه مخاوفنا فإنها تتلاشى

هناك قاعدة أخرى رائعة تقول : أننا في أغلب الأمر عندما نستجمع شجاعتنا ونقرر مواجهة مشكلة ما ، تتلاشى هذه المشكلة ونجتازها بالفعل . فعندما نستجمع شجاعتنا لمواجهة شيء قد يبدو صعباً علينا أن نفعله ، كقيامنا بمكالمة هاتفية ننقل من خلالها خبراً غير سار ، أو لفصل موظف ما لدينا ، أو لنضحى بشيء ما ، ستساعدنا هذه الشجاعة على الشعور بأن مثل هذه الأمور التى بدت لنا صعبة يمكن القيام بها . فقد نقاوم أنفسنا مثلاً ونتعذب لأسابيع طويلة ونحن نمنع أنفسنا من إخبار أحد زملائنا بأنه فى حاجة للبحث عن وظيفة أخرى ، وعندما نخبره في نهاية الأمر بالخبر ؛ نفاجأ بأنه لا يطيق المكوث فى هذا المكان وأنه كان يتوقع حدوث هذا ! بالطبع إن رد الفعل غير المتوقع هذا لا يحدث في كل وقت ، فأحياناً يجب علينا مواجهة هذا الموقف الصعب عندما نواجه برد الفعل الطبيعى من سماع خبر كهذا .

إننا عندما نقرر مواجهة الخوف نجد أن هذا الخوف يتلاشى . فلا شك أنك قد خضت من قبل تجربة القيام بشيء أو مهمة ما قد ظننت أنها صعبة عليك أو تحديداً

ظننت أن القيام بها أمر محرج ، ولكن عندما تخطيت هذا الموقف وقمت بهذه المهمة بالفعل ، اكتشفت أنك كنت تبالغ ، وأن الموقف ليس بمثل هذا السوء الذى كنت تتوقعه . وينطبق هذا تحديداً على المواقف التى ينبغى عليك فيها قول الحقيقة أو الاعتراف بخطأ ما . فكم مرة فكرت في أنه سيكون صعباً جداً عليك أن تعترف بأنك الذى قمت بشيء ما ؟ !

قوة الكلمات

" عندما تقول وتعلن عن شيء فسوف يحدث لك هذا الشيء " .

إن ما نقوله هو ما يحدث لنا . فمثلما تؤثر أفكارنا على ظروفنا ؛ فإن ما نقوله يؤثر عليها . إن ما نقوله من كلمات يشكل موقفنا تجاه شيء ما ويحدد تلك الأشياء التى سنجذبها إلى حياتنا وتلك التجارب التى سنخوضها .

فعندما نكون جادين بشأن اتخاذنا القرار بأن نكون سعداء ، فسوف نكون فى أشد الحرص على كل كلمة تخرج من أفواهنا . فعندما نكون سعداء ، سنتحدث بإيجابية عن أنفسنا وسنتوقف عن التقليل من قدرنا . وهذا لا يعنى أننا سنتظاهر بالكمال ، ولكنه إدراكنا أن شعورنا بالارتياح في الحياة لن يتحقق ونحن نتحدث عن أنفسنا ، أو عن وظائفنا أو عن أصدقائنا وعائلتنا وكل الأشخاص من حولنا بصورة قاتمة .

جاءنى شخص مؤخراً وقال لى : " لقد سئمت من كونى تعيساً ومهموماً . وكونى عبئاً على أسرتى . أريد أن أكون سعيداً فكيف لى ذلك ؟ " .

فقلت له : " أول شيء يمكنك فعله لتكون سعيداً هو ألا تفتح فمك بالحديث إلا عندما يكون هناك شيء إيجابى وبناء ستقوله ، أما إذا لم يكن فلا تتحدث بشيء . وستلاحظ الفرق حينها وستلاحظه عائلتك أيضاً ! " .

وقابلته بعد أسبوع وكان لم يزل متجهماً وقال لى : " أريد أن أكون سعيداً فأنا لست سعيداً . كيف لى أن أحصل على السعادة ؟ " . فقلت له : " لقد نصحتك بأفضل ما يمكننى أن أنصحك به الأسبوع الماضى ! " .

فقال : " ولكنى مازلت تعيساً " ، فقلت له : " أعلم هذا . وذلك لأنك لم تأخذ نصيحتى بالجدية المطلوبة . فعندما تكون جاداً في تنفيذ ما قلته لك ، ستصبح سعيداً " .

ومازلت لا أعلم إذا كانت نصيحتى وصلته أم لا . فهو يحتاج لأن يدرك أنه هو المسئول عن ذلك لأنه لا يمسك لسانه أبداً . وفي مرحلة معينة من الأزمة سيحتاج لأن يكون مسئولاً عن الأفكار التى تجول في خاطره . سيحتاج لأن يتعامل مع هذه الأفكار بجدية أكثر .

فالموضوع في منتهى البساطة . فعندما يشعر أى شخص بأنه عاش وقتاً طويلاً جداً من التعاسة ويريد أن يضع نهاية لها ، فعليه أن يغير موقفه من الحياة . فيغير هذه الطريقة التى يتحدث بها . فالأمر يتطلب بعض النظام والمجهود ولكنه لا يزال أمراً بسيطاً . فلكى ننظم تلك الأشياء التى نسمح لأنفسنا بأن نتكلم عنها أو أن نفكر بها ، سنحتاج إلى أن نكون مختلفين عمن حولنا . فالتميز دائماً يشعرنا بالسعادة .

بعض الأشخاص يعتنقون هذا الموقف الذى يقول : " سأفعل أى شيء لأكون سعيداً ما دمت لا أحتاج لأن أغير أى شيء في نفسى " ، ولكن للأسف لن يكون هذا الوعد كافياً للتحسن والشعور بالسعادة المرجوة ما لم يغير من نفسه . فالأمر حقاً يتطلب التغيير .

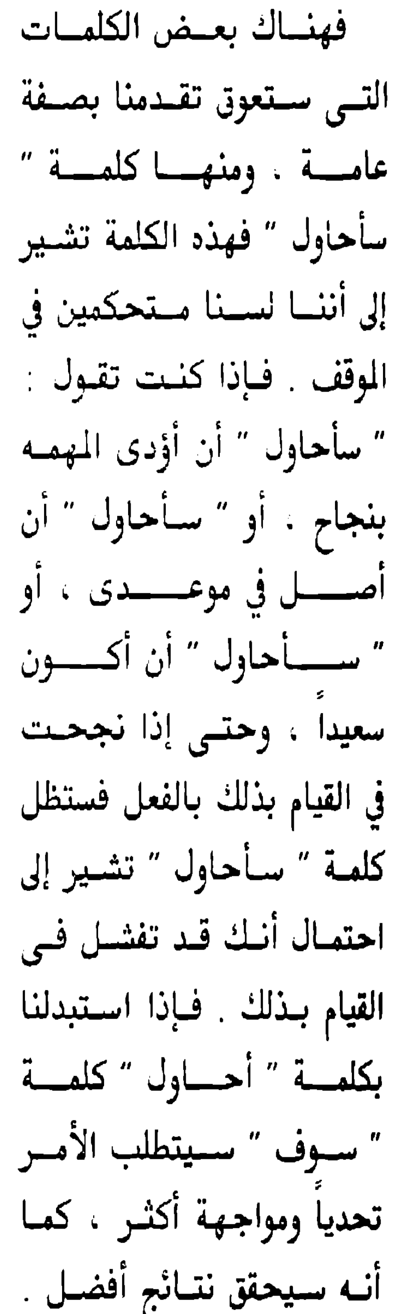
ففى الغالب تبدو مسألة الصحة النفسية والعقلية معقدة جداً . حيث يذهب المريض إلى الأطباء العاديين أو إلى الأطباء النفسيين فيشخصون له حالته . وهنا يكون لدى هذا المريض شيء يلقى عليه باللوم ، وهو الحالة التى شخصها الطبيب . وتصبح هذه الحالة أو " المرض " مثل الوحش الذى سيبدأ في تدمير حياته .

فربما لم يزل هذا المريض يشعر بصدمة وألم وإحباط بسبب هذا المرض . وبلا شك فإنه يستحق حبنا وعطفنا ومؤازرتنا له . ولكن أفضل شيء يمكن أن نساعد به هذا المريض هو أن نجعله مدركاً لمسئوليته تجاه مواجهة هذا المرض الذى أصابه . ويظل السؤال قائماً : ما الذى يمكن أن يفعله هذا الشخص ليبدأ من جديد ويصبح شخصاً سعيداً ؟

فالكلمات تؤثر على قوتنا الشخصية .

فالكلمات التى نقولها تتسرب إلى عقلنا الباطن لتصبح جزءاً من شخصيتنا وسلوكنا . فهذه الكلمات هى التى تبين للآخرين مدى جديتنا والتزامنا من أجل التحسن والحصول على حياة أفضل .

فهنـاك بعـض الكلمـات التـى سـتعوق تقـدمنا بصـفة عامــة ، ومنهــا كلمــة " سأحاول " فهذه الكلمة تشير إلى أننـا لسـنا مـتحكمين في الموقف . فـإذا كنـت تقـول : " سأحاول " أن أؤدى المهمـه بنجاح ، أو " سـأحاول " أن أصــل في موعــدى ، أو " ســأحاول " أن أكــون سعيداً ، وحتـى إذا نجحـت في القيام بذلك بالفعل فستظل كلمـة " سـأحاول " تشـير إلى احتمـال أنـك قـد تفشـل فـى القيام بـذلك . فـإذا اسـتبدلنا بكلمــة " أحــاول " كلمــة " سـوف " سـيتطلب الأمـر تحدياً ومواجهة أكثر ، كما أنـه سـيحقق نتـائج أفضـل .



فقد يتضح من ذلك أننـا نهـتم بالتفاصيل . ولكـن هـذه التفاصـيل سـتكون مفيـدة في تكوين الشكل الذى سنرى به أنفسنا ويرانا به الآخرون .

واستخدام كلمة " لا أسـتطيع " يمكـن أن يـدمر قوتنـا الشخصـية . فقولـك " لـن يكون " بدلاً من " أنا لا أستطيع " سيكون أفضل وأقرب إلى الحقيقـة . فعلـى سـبيل المثال عندما تقول : " لن أراك غداً " فإنها تشـير إلى أنـك المـتحكم في الموقـف وأنـك الذى اتخذ هذا القرار . وعندما تقول : " لن أتعلم السباحة " فهذا يعنى أنـك لسـت مستعداً في الوقت الراهن لهذا ولكن يمكنك ذلك إذا أردت ذلك حقاً .

الكلمات تؤثر على ذاكرتنا

الكثير من الناس يمضون أوقاتاً طويلة يخبرون فيها الآخرين كيف يعانون من ذاكرة " ضعيفة " للغاية . ولذلك فهم سوف يجدون ما يتوقعونه بالفعل ، وهذه الذاكرة الضعيفة هي ما سيعانون منه بالفعل ، فإن الكلمات التي نقولها تؤثر على أدائنا وخصائصنا .

وفيما يتعلق بالذاكرة . إن الأبحاث الحديثة تخبرنا بأننا في واقع الأمر لا ننسى أي شيء ، فكل المعلومات موجودة داخل عقلنا . ولكن المشكلة تكمن في استرجاع هذه المعلومات . وهذا ما يفسر أنه قد يغيب عن ذاكرتنا اسم أحد الأشخاص ثم نتذكره في اليوم التالي . فاسم هذا الشخص لم يرحل عن عقلك ويأتي إليه بعد أربع وعشرين ساعة . بل الاسم كان في عقلك طوال الوقت ولكنك لم تنجح في استدعائه وقتها .

فالكلمات الذى نقولها تؤثر على عقلنا الباطن والذاكرة ، فإذا كنت تؤكد دائماً على عقلك الباطن بقولك : " أنا أتذكر الأشياء " فستجد أنه يمكنك استرجاعها بالفعل بتحسن شديد . وسيعمل عقلك الباطن على تذكيرك بالأسماء والأرقام وستتذكر أشياء أكثر وأكثر مما كنت تتوقعه .

العبارات التأكيدية

إن العبارة التأكيدية هي فكرة إيجابية تكررها لنفسك . لأن استخدام العبارات التأكيدية يمنحك القدرة على اختيار الأفكار الجيدة ، والقدرة على ترسيخها في عقلك الباطن ، لتشعر بتحسن كبير في أدائك .

إذا ما فرضنا أنك تقود سيارتك على الطريق السريع وكنت تعاني حينها من صداع نصفي ، فهنا قد جاءتك الفرصة لتجمع بين قوة الكلمات وقوة الأفكار في آن واحد .

فابدأ وقل لنفسك : " إن رأسي لا تؤلمني " .

فعندما تبدأ في قول ذلك . لا شك أن هناك صوتاً ما سيقول لك : " أيها الكاذب ، أنت لست على ما يرام على الإطلاق " .

ولكنك إذا استمررت في التأكيد الإيجابى وحافظت على موقفك في أنك لا تعانى من الصداع . فسوف ترسخ هذه الفكرة في عقلك الباطن وسوف تشعر بتحسن بالفعل . وبعد مرور نصف ساعة ستقول لنفسك " كان عندى صداع منذ قليل ، ولكنه ذهب الآن . هل حدث ذلك بفضل هذه التأكيدات ، أم أنها مجرد المصادفة ؟ " . فيمكنك أن تستخدم مثل هذه العبارات التأكيدية فى مواقف مختلفة .

فعلى سبيل المثال يمكنك القول وأنت فى ملعب التنس كنوع من التأكيد :

" سألعب لعبة جيدة " .

أو تقول على مستوى العلاقات الشخصية :

" إن الناس يعاملوننى دائماً بحب واحترام . وأنا أعامل كل الناس بحب واحترام " .



وتستعين بهذا القول من أجل تحسين حالتك النفسية ومن أجل نجاحك في حياتك : " أشعر بصحة جيدة وأشعر أنى بخير ، وأنى شخص ناجح " .

إن احتمالات النجاح في هذه الحالة لا حصر لها .

وهذه العبارات التأكيدية لا تعنى أن تصبح متخاذلاً وأن تكف عن بذل الجهد . ولكنها تكون بمثابة مدخل مختصر يمنحك القدرة على تهيئة وتكييف عقلك على ما تريده . فإذا قررت أن تكون مثل هذه العبارات التأكيدية جزءاً من حياتك تستخدمه بانتظام ، فستجد أن مثل هذه العبارات بمثابة أدوات سهلة وفعالة حقاً .

فإذا كنت تميل إلى اللعب بالكلمات والعبارات غير المباشرة فربما تفكر في نفسك : " كيف لى أن أستخدم مثل هذه العبارات السهلة ؟ " . وتمسكك بمثل هذا المبدأ سيؤدى إلى استمرار إصابتك بالصداع ، ولن تتمكن من استغلال قدرات عقلك على أتم حال . ومرة أخرى ، كل منا مسئول عن اختياره .

فهناك قواعد يجب أن نضعها في اعتبارنا ونحن نستخدم مثل هذه العبارات التأكيدية . أولهما وكما ناقشنا من قبل ، يجب عليك معرفة أن عقلك يتجه دائماً نحو تلك الأشياء التى تفكر فيها . ولهذا إذا قلت لنفسك عبارة تأكيدية مثل : " لن أجادل مع زوجتى فى نقاش لا يفيد " أو " أنا لست مريضاً " فستندهش حقاً من النتائج . إن عقلك يتحرك دائماً تجاه هذه الأشياء التى تقول إنك لا تريدها . فلا تفكر فيما لا تريد ، فربما تعرف بعض الأشخاص الذين أضاعوا كل وقتهم في التحدث عن تلك الأشياء التى لا يريدونها ويتعجبون لماذا هى بالذات التى تحدث لهم .

فأنا أتذكر بعض الأساتذة الذين كانوا يدرسون لى وأنا صغير ، وكانوا دائماً يطلبون منى أنا وزملائى في الفصل كتابة عبارات مثل : " لن أتحدث في الفصل " و " لن أتأخر عن موعد المدرسة " و " لن أقذف بأشياء على المعلم " ولكنهم اكتشفوا بعد ذلك بأن هذا الأسلوب التربوى يأتى بنتائج عكسية .

القاعدة الثانية التى يجب عليك وضعها في اعتبارك هى : أن هذه العبارات التأكيدية تعمل بفاعلية أكثر عندما تقولها بصوت عال أو عندما تكتبها . فإذا فكرت فيها في نفسك فقط دون الجهر بها ، فقد يشرد ذهنك في أمور أخرى ليس لها علاقة بالموضوع مثل : " ماذا سأعد لوجبة الغداء ؟ " أو " أين ذهب الأطفال ؟ " . فعندما تقول هذه العبارات التأكيدية أو تقوم بكتابتها ، يركز عقلك عليها وحدها ، وعندما

تقول أو تكتب مثل هذه العبارات فإنك بذلك ستشرك بعض حواسك المادية في الأمر مما سيكون له تأثير أقوى .

أما القاعدة الثالثة التي يجب عليك اتخاذها فهي : أن استخدام أسلوب التكرار مع مثل هذه العبارات مهم للغاية . فإذا كنت تريد إعادة بناء أو تكوين معتقدات آمنت بصحتها لمدة عشرين عاماً ، فإن الأمر سيتطلب بعض المثابرة والإصرار . ولتعلم أن الأمور لن تتغير بين يوم وليلة فقط .

الخلاصة

إن الكلمات التي نقولها تؤثر على ما نفكر وما نشعر به . وإن ما نفكر فيه بدوره يؤثر على ما نقوله وما نشعر به . وإن ما نشعر به يؤثر على ما نقوله وما نفكر به . وبهذا فإن لدينا مثلثاً تكمل أضلاعه الثلاثة بعضها بعضاً . فإذا كنا مثلاً نشعر بالإحباط ، فسيكون من السهل علينا أن نغير ما نقوله من أن نغير ما نفكر فيه أو ما نشعر به . فالأسهل أن نبدأ من جديد ونتحكم في هذا الذى نقوله ، وهو بدوره سيغير ما نفكر وما نشعر به . باختصار : إن ما نقوله له تأثير إيجابى على ما نشعر به وما نفكر فيه . فيمكننا من خلال رأس المثلث هذا أن نتحكم في باقى الأضلاع ، وسنكون في طريقنا للشعور بتحسن الأشياء من حولنا .



الشعور بالامتنان

أتذكر عندما كنت صغيراً كان يذكرني الآخرون دائماً بأنه يجب أن أكون ممتناً لكل هذه النعم التي أتمتع بها في حياتي . فكانت أمي تطلب مني دائماً أن أصلي لله شاكراً له نعمه الكثيرة عليّ من وجود أبوين يرعياني ، ونعمة الطعام ، ونعمة الشعور

بالدفء والأمان ، ونعمة وجود إخوة وأخوات لى ونعمة الصحة ، وغيرها من النعم التي لا تعد ولا تحصى .

وأتذكر أوقاتاً كنت أذهب فيها إلى الفراش وفي يدى ورقة وقلم لأكتب قائمة بهذه النعم تستحق الشكر عليها (ولكن بما أنى كنت طفلاً شقياً وعنيداً فقد كنت أشعر وكأن هذه الحياة مليئة بالأشياء السيئة وأنني لم أحصل أبداً على ما أريد) . ولهذا كانت قائمتي دائماً فارغة .

وبعد عدة سنوات بدأت في تغيير موقفى هذا ، وبدأت أنظر للأمور من زاوية مختلفة . وكنت قد اكتشفت حينها الطريقة التي يعمل بها عقلنا ، وبدأت أرى أن هناك أشياء في حياتنا نفكر فيها ، وأن هذه الأشياء يتم تخزينها في العقل الباطن والذى يؤثر على ما نحصل عليه أو نجده في حياتنا ، وعلمت أيضاً أنه يجب على من أجل أن أستمر في كونى محظوظاً ، أن أحافظ على شعورى بأنى محظوظ بالفعل .

إنه شيء حتمى وضرورى أن نشعر بالامتنان لوجود نعم كثيرة في حياتنا وليس هذا من الناحية الروحية فقط ولكنه أيضاً من الناحية العلمية .

فكل الرسل والأنبياء والمعلمين الروحنيين العظماء مثل سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ، أو المسيح عليه السلام ، تعلمنا منهم التعرف على النعم التى أنعم الله بها علينا لكى نشكره . والحكمه وراء ذلك هى أن عقلنا مثل المغناطيس وأننا ننجذب نحو تلك الأشياء التى نفكر فيها أكثر من أى شيء آخر .

فإذا استمر " فريد " في التفكير بنفس الطريقة التشاؤمية في أنه لن ينجح فى القيام بأى شيء أبداً ، ولن يحصل مطلقاً على ما يكفيه من المال ، ولا أحد يحبه ، وأنه لا يعمل إلا بأسوأ الوظائف ، وأن الحياة دائماً قاسية ، فإن حياته ستستمر على هذا المنوال الذى يفكر فيه ولن تتحسن أبداً . فعلى مستوى عقله الواعى ، لن يستغل " فريد " الفرص التى تقابله ، وسيرفض المساعدات التى يقدمها له الآخرون ، وسيستمر في توريط نفسه في صفقات مالية وتجارب عاطفية فاشلة . ونفس الشيء على مستوى عقله اللاواعى ، فسيهدر أية فرصة للتحسن قد تأتى له وستنتقل حياته من مأساة إلى مأساة فالصورة التى كونها " فريد " عن الأشياء من حوله تقول له إنه يخسر دائماً ، ولن يفوز بأى شيء ولهذا سوف يخلق لنفسه حياة تتماشى مع هذه الصورة التى كونها .

فقد استنتجت من خلال ملاحظتى ؛ أن هذا العالم وضع وفق نظام متقن وعادل ، ولكن إذا استمر الإنسان في التركيز على تلك الأشياء التى ليست في يده ،

فسيخسر أكثر وأكثر مما كان يريد ، وسيحصل في حياته على أقل مما كان يتمنى بكثير . وعرفت أيضاً أن هؤلاء الذين يتمتعون بصداقات حقيقية وجميلة حقاً هم هؤلاء الذين يقدرون المعنى والقيمة الحقيقيين للصداقة . وعلمت أيضاً أن هؤلاء الذين يعيشون حياة مليئة بالحيوية والنشاط والإنجازات ، هم الذين يشعرون بالرضا تجاه كل شيء تعطيه الحياة لهم دون تذمر أو اعتراض .

فيبدو أننا في الكثير من الأحيان وبصفة خاصة من الناحية الاجتماعية ننظر إلى الأشياء من الجانب السلبي لها فقط . فإذا كان هناك مثلاً عشرة أمور تسير بطريقة سليمة ، وشيء واحد فقط خطأ فإننا نميل دائماً لجذب الانتباه والحديث نحو ما هو خطأ . فعندما يحصل " جونيور " في امتحان الرياضيات على إحدى عشرة درجة من عشرين درجة فإننا لا نركز على الإحدى عشرة درجة هذه التى حصل عليها ولكننا نركز على التسع درجات التى لم ينجح في الحصول عليها . وعندما نشعر بالصداع فإننا لا نقول : " إن صدرى ومعدتى ورجلىّ وذراعىّ في حالة جيدة " ، ولكننا نقول : " رأسى تؤلمنى " . ونقلق إذا ما اتسخ قميصنا ببقعة من الحبر وننسى أن تسعة وتسعين بالمائة منه نظيف ! فكثير من الناس يظنون أنهم لكى يكونوا عقلانيين يجب أن يركزوا على الأخطاء ! .

فقد علق أحد الأشخاص مرة قائلاً : " إذا كنت تشعر بالتعاسة من أجل هذه الأشياء التى رغبت في أن تحصل عليها ولكنك لم تنجح في هذا ، فلتفكر في كل هذه الأشياء التى لم ترغب في أن تحدث لك وبالفعل لم تحدث " . فهناك دائماً جانب إيجابى لكل شيء ! .

الخلاصة



إن شعورنا بالامتنان يؤكد على أننا نركز انتباهنا على تلك الأشياء التى نريدها . فعندما نرى أننا نعيش حياة رغدة ويسيرة وندرك قيمة الأشياء التى في أيدينا بالفعل ، سنجد بذلك

فيضاً من الأشياء الجيدة التى ستحدث في حياتنا دون توقف . فهـذا الأسـلوب رائـع حقاً . وماذا لو علمت أن العكس صحيح ؟ فكلما نظـرت إلى الأمـور بصـورة تشـاؤمية وكلما زادت شكوتك ، قلت بذلك الأشياء التى تنعم بالحصول عليها من الحياة .



الفصل الرابع

الأهداف

الأهداف

القيود

المشاكل

الأخطاء

قاعدة " الجزاء من جنس العمل "

المخاطر

الالتزام

الجهد

لحظة انفراج الأزمات

المثابرة

اطلب المساعدة

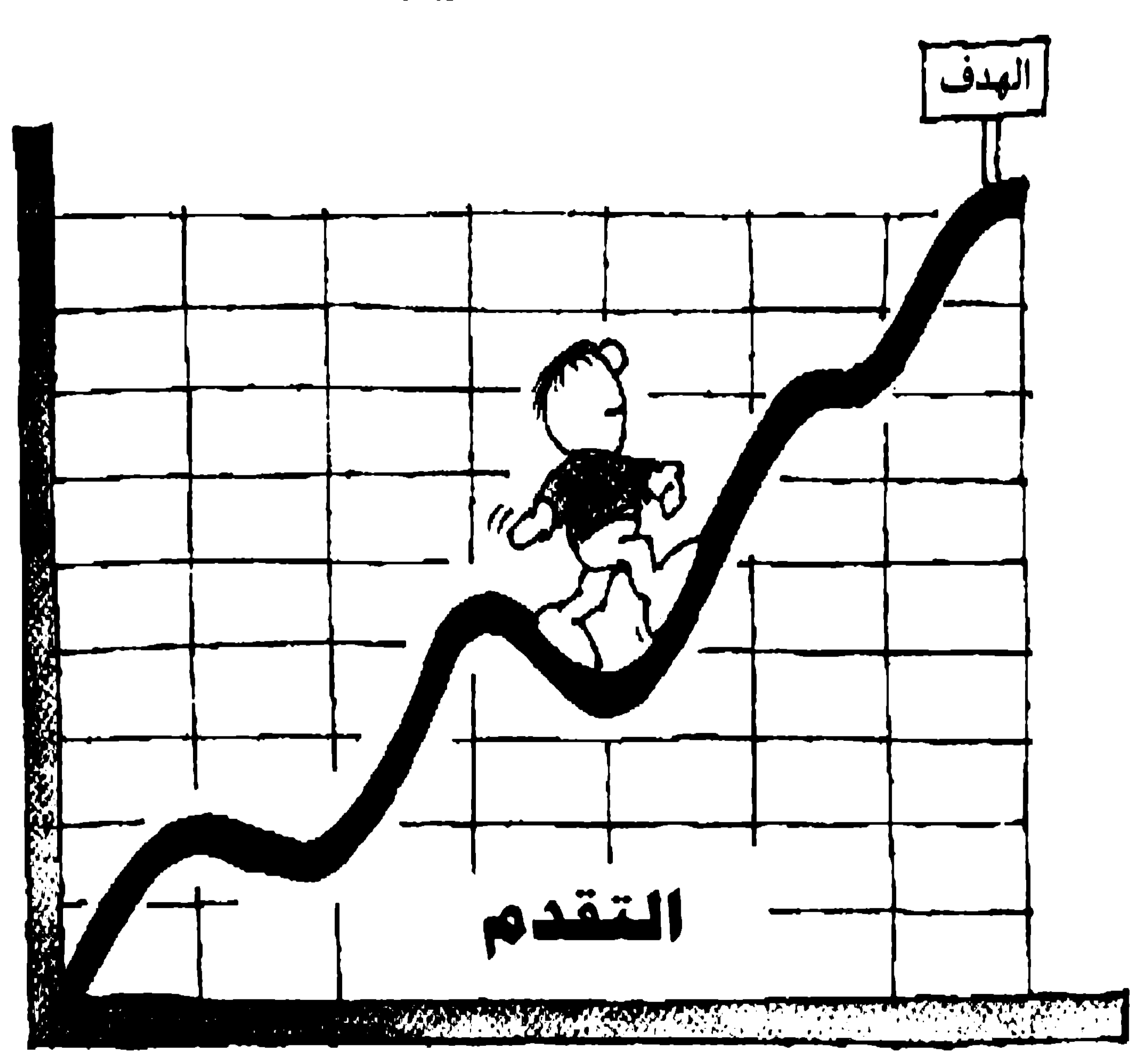
الأسباب أو النتائج

إن أفضل الثمار دائماً ما تكون فى أعلى أغصان الشجرة ...

الأهداف

" إن الحياة تدعو كل شخص لأن يكون له إنجاز فيها ، ولكن اكتشاف هوية هذا الإنجاز يرجع إلى هذا الشخص نفسه " .





يتحدث هذا الفصل عن أهمية تحديد الأهداف وتحقيقها ، كما يناقش السبب وراء وجوب تحديد هذه الأهداف ، وتحديد بعض القواعد التي يجب أن نضعها في حسباننا ونحن نسعى من أجل تحقيق هذه الأهداف .

كتب " فرانكل " في كتابه : " Man's Search for Meaning " ـ الذى يتناول الحياة في أحد المعتقلات أثناء الحرب العالمية الثانية ـ " أن شخصاً واحداً فقط من بين ثمانية وعشرين شخصاً نجا من ويلات هذه المعتقلات " ، فأجرى " فرانكل " دراسة شخصية عن سبب بقاء شخص واحد على قيد الحياة بينما هلك الآخرون على الرغم من أن الجميع كانوا تحت نفس الظروف .

لاحظ " فرانكل " أن هذا الشخص الذى عاش لم يكن بالضرورة هو الأقوى أو الأكثر صحة ، أو الأفضل تغذية ، أو الأكثر ذكاء ، ولكن ما وجده هو أن هؤلاء الذين نجحوا في الحفاظ على حياتهم وبقوا على قيد الحياة ، كان لديهم سبب يعيشون من أجله . لقد كان لهم " هدف " . كان في حالة " فرانكل " هو رغبته العارمة فى رؤية وجه زوجته مرة أخرى . بالطبع فإن الناجين الآخرين كانت لهم أهداف أخرى مختلفة ، ولكنها جميعاً كانت بلا شكٍ أهدافاً مهمة وسامية بالنسبة لهم .

إن الأهداف هى التى تعطينا أملاً في الحياة وقوة دافعة للاستمرار . كم سمعنا عن شخص تقاعد عن العمل بعد أربعين سنة ومات بعدها بشهور قليلة . فعندما نفقد هذه القوة الدافعة ، وعندما نضل الطريق ، فإننا نقع في مأزق حقيقى ! هل لاحظت من قبل أنك كنت تشعر بسعادة بالغة وأنت في منتصف الطريق نحو إنجاز مشروع ما ، أكثر من تلك السعادة التى شعرت بها عند إنجازه بالفعل ؟ هل شعرت من قبل بأنك بمجرد انتهائك من مشروع ما ، تبحث عن آخر لتبدأ فيه ؟

فلنحدد نقطتين أساسيتين هنا :

أن تكون لنا أهداف نعيش من أجلها هو جزء من طبيعتنا البشرية . إننا لا نستطيع العيش بدون هذه الأهداف ، أو على الأقل لا يمكننا العيش بدونها لفترة طويلة . ولهذا فإذا لم تكن لديك الآن قائمة من الأهداف ، فإنك بالضرورة تحتاج إلى واحدة .

إن نوع الهدف لا يهم مادام لديك هدف بالفعل ! فهناك بعض الأشخاص يؤجلون دائماً القيام بتلك الأشياء التى يعتقدون أنهم يودون فعلها فى حياتهم ، فهم دائماً غير موقنين إذا ما كان هذا الهدف الذى حددوه هو الهدف المثالى لهم أم لا ، ولهذا فإنهم دائماً ما يؤجلون تنفيذه وفي النهاية لا يفعلون شيئاً على الإطلاق ! .

فلننظر إلى " بيل سميث " ، على سبيل المثال ، الذى يفكر في أن يكمل تعليمه ليحصل على شهادة جامعية ، ولكنه غير واثق إذا ما كانت هذه الفكرة مناسبة له أم لا . ولكن المشكلة هى أن " بيل " استمر في تردده هذا على مدار الثلاثين عاماً الماضية ، وقد وصل الآن إلى سن السابعة والخمسين ولم يتخذ أى قرار بعد ، ولم يتبق من العمر سوى القليل !

إذا عاد " بيل " ليخوض التجربة ويكمل دراسته ، ووجد حينئذ أن الأمر غير مجد بالنسبة له ، فهذا شيء رائع لأنه فى النهاية أدرك نفسه . إننا كثيراً ما نرى

أشخاصاً يقولون : " ستكون مأساة حقيقية إذا اخترت الاتجاه الخاطئ " ، " ماذا لو اخترت هدفاً ما واتضح لى بعد ذلك أنه لم يكن اختياراً مناسباً ، وأن تحقيقه لن يسعدنى في شيء " . فى الواقع ، إن هذا شيء رائع . إن هؤلاء الأشخاص تخلصوا الآن من احتمال آخر ، وهو أن تحقيق هذه الأهداف يمكن أن يسعدهم ، ومن ثم يسعون لمعرفة المزيد عما سيسعدهم ، وما لن يسعدهم .

عند هذه النقطة سنعود إلى قضية مهمة وهى الفرق بين هؤلاء الناجحين في حياتهم ، وغيرهم من التعساء غير الناجحين . فالأشخاص الناجحون يرون في اتخاذهم طريقاً خاطئاً فى الحياة تجربة مفيدة لهم ، أما الأشخاص غير الناجحين فيرون ذلك فشلاً ذريعاً .

قانون المبادرة

كتب " باكمينستر فولر " الذى يعد أحد أهم مبدعى القرن العشرين ، عن " قانون المبادرة " كجزء من عملية تحديد الأهداف .

" إن مبدأ " المبادرة " هو المبدأ الذى يضمن لنا دائماً أن نجنى العديد من الأشياء إلى جانب الهدف الفعلى الذى نسعى لتحقيقه . ففى واقع الأمر إن أهم شىء ليس مجرد تحقيق هذا الهدف ، وإنما ما نتعلمه من خلال سعينا لتحقيقه ، وإلى أى مدى ستؤثر هذه التجربة على نضوج شخصيتنا " .

فربما يقول " فريد " : " لقد أمضيت ست سنوات من عمرى في الجامعة لمجرد الحصول في النهاية على هذه الورقة التى يسمونها الشهادة " . إن ما فشل " فريد " فى إدراكه هو أنه قد جنى الكثير غير الشهادة ، فقد تعرف على أناس كثيرين ، وعرف الكثير عن نفسه وعن قدراته ، واكتسب الكثير من الخبرات التى لم تكن لتتسنى له في أى مكان آخر . فليست هذه الورقة ، كما يدعوها " فريد " هى الأهم فى تجربته هذه ، ولكن الأهم هو ما استفاده من خلال هذه التجربة التى قام بها .

إذا قررت مثلاً أن تقوم برحلة حول أوروبا ، أو تشترى سيارة رياضية ماركة " فيرارى " ، أو تبدأ مشروعاً خاصاً بك ، فليس المهم في ذلك هو الرحلة ، أو

السيارة ، أو المشروع ، ولكن ما يهم هو أن تعرف أى نوع من الأشخاص ينبغي أن تكون من أجل أن تحقق بغيتك هذه .

إنك في سعيك لتحقيق أهدافك تكتسب أشياء عديدة ، فربما تكتسب شجاعة وعزماً أكبر . أو تعزز قدرتك على الإقناع ، أو تتعلم كيف تنظم نفسك وأفكارك ، أو تنمى قدرتك على الاحتمال ، أو تتعلم كيف تتحكم في نفسك ، أو تزيد من ثقتك بنفسك . أو تقابل شريك حياتك . أو ربما تتعلم كيف تجرى معاملات مالية !

إن ما " ستحصل " عليه خلال سعيك لتحقيق الهدف لا يهم كثيراً ، ولكن ما يهم حقاً هو : " ماذا ستصبح ؟ " .

عندما تخطط لتحقيق هدف ما ، يجب أن تتذكر دائماً طبيعة هذه الدنيا . فلا شيء يسير في خط مستقيم ، وربما لن تجد كل الطرق ممهدة لك ومفروشة بالزهور أثناء سعيك لتحقيق هدفك .

فإذا أخذنا الطبيعة نموذجاً لنا ، فسنجد أن المد في البحار مثلاً لكي يصل إلى الشاطئ يتقدم خطوة ، ثم يرجع هذه الخطوة مرة ثانية ، ولكنه بالتدريج ينجح في الوصول إلى الشاطئ . وكذلك الشجرة ، فعندما تنمو فإنها تفقد بعض أوراقها من وقت إلى آخر ، ولكنها تظل تنمو وتعوض خسارتها من الأوراق . والنتيجة النهائية هى أن هذه الشجرة تكبر وتنمو ، ولكنها لن تصل إلى حجمها الكبير هذا بدون خسارة وبدون بعض الكفاح . وهذه المنظومة التى تعمل بها الأشياء على كوكبنا هذا تخبرنا بأن الصعاب جزء مهم من خطة تحقيق الأهداف .

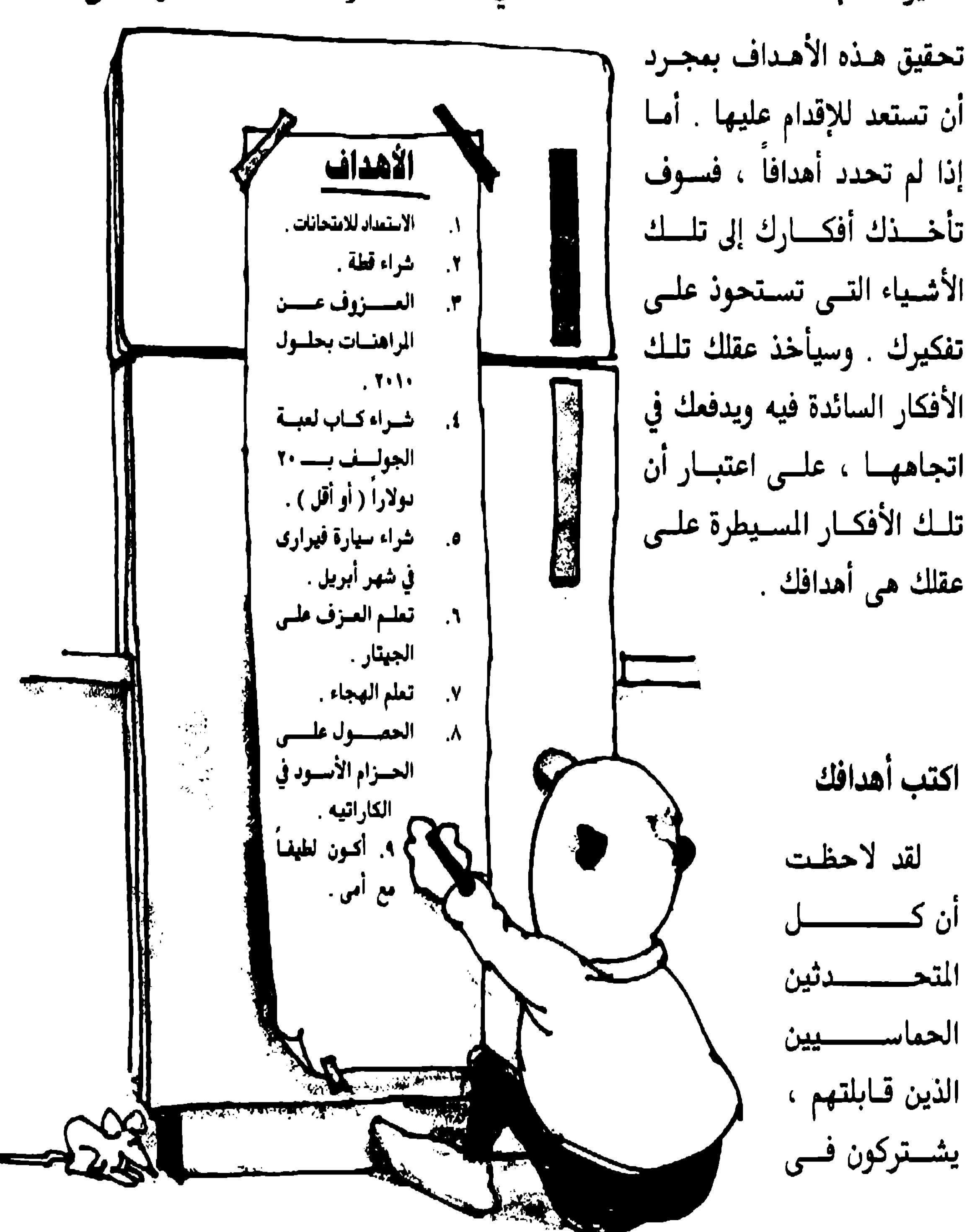
ولكن للأسف هناك من يظنون أن تقدمهم الشخصى يجب أن يتحدى كل قوانين الطبيعة ، فلا يعترفون بمثل هذه المعوقات . فعندما تقرر " مارى " مثلاً أن تبدأ برنامجاً لإنقاص وزنها وتجد أن تقدمها لا يسير على نحو ثابت ، نجدها تقرر أن إنقاص وزنها أمر صعب أو مستحيل بالنسبة لها ، فتعدل عن الفكرة وتمضى ما تبقى من عمرها وهى بدينة . وهناك حالة أخرى وهى حالة " فريد " الذى يقرر بدء برنامج لادخار بعض النقود ، ولكن حين يواجه موقفاً أو موقفين غير متوقعين يضطر حيالهما لصرف بعض الأموال ، فإنه يقرر حينها أنه من المستحيل أن يدخر أية نقود ، ويتخلى عن أى أمل له في تحقيق الاستقلال المادى الذى يريده .

إن الأمر لا يحتاج إلى ذكاء خارق ، أو موهبة ، أو تفرد . فالأشخاص الناجحون ببساطة ملمون بالطريقة التى تسير بها الأمور ويدركون أيضاً أن تقدمهم يسير طبقاً لهذه القواعد التى تحكم الكون بأسره .

إنهم يدركون أننا لن نصل إلى أهدافنا بدون القيام بتصحيح مستمر لمسارنا . فنحن ننحرف عن الطريق ، ثم نصحح مسارنا لنعود ثانية إلى الطريق السليم . فالسفن قد تعدل من مسارها ، والصواريخ والقذائف أيضاً تعدل من مسارها . التعديل ، ثم التعديل ، ثم التعديل .

سبب آخر لوضع الأهداف

لقد قمنا بالفعل بمناقشة كيف أننا ننجذب نحو تلك الأشياء التى تستحوذ على تفكيرنا . فإذا كانت هناك أهداف محددة في عقلك ، فسوف تساعدك أفكارك على تحقيق هذه الأهداف بمجرد أن تستعد للإقدام عليها . أما إذا لم تحدد أهدافاً ، فسوف تأخذ أفكارك إلى تلك الأشياء التى تستحوذ على تفكيرك . وسيأخذ عقلك تلك الأفكار السائدة فيه ويدفعك في اتجاهها ، على اعتبار أن تلك الأفكار المسيطرة على عقلك هى أهدافك .



اكتب أهدافك

لقد لاحظت أن كل المتحدثين الحماسيين الذين قابلتهم ، يشتركون فى

شيء واحد ، فجميعهم يقترح ، وينصح ويرشد ، ويصر على أهمية كتابة الأهداف .

إنك عندما تذهب إلى التسوق ، تكتب قائمة بما تريد شراءه . وأنت تفعل ذلك حتى لا تنسى شيئاً وتعود من المتجر ومعك كل هذه الأشياء التى كنت تريد شراءها . وهذه القائمة ستساعدك على التذكر .

وإذا ذهبت مرة لشراء طعام للغداء ، فإنك بالطبع لن ترغب في أن تقول لنفسك عندما تصل إلى البيت : " ما الذى سأفعله بهذا العصير المثلج ؟ لقد ذهبت من أجل شراء هامبورجر ! " .

كذلك عندما يقيم أى شخص حفلاً ، فإنه يضع قوائم مطولة بكل شيء يستلزمه الحفل مثل : مناديل المائدة ، والمشروبات ، والمخبوزات ، والحلوى ، ليضمن بذلك أن كل شيء يحتاجه الحفل متوافر وأنه لن ينسى أى شيء .

والغريب في الأمر أنه على الرغم من إدراك الناس أهمية مثل هذه القوائم ، إلا أن حوالى ثلاثة بالمائه فقط منهم هم من يستخدمونها لتنظيم حياتهم . إنهم يقومون بعمل مثل هذه القوائم لتنظيم الحفلات أو من أجل الشراء فقط ، ولكن حين يتعلق الأمر بأهم شيء ، وهو تنظيم حياتهم نفسها ، يمضى معظم الناس فى طريقهم بلا هدف ، دون عمل قائمة بما يريدون ، ويتعجبون دائماً لماذا لا يحصلون عليه ! .

إن عمل هذه القوائم ليس كل ما نحتاجه لتحقيق أهدافنا في الحياة ، ولكنه يعطينا منهجاً يمكننا اتباعه لتحقيق ذلك . مازال هناك الكثير من الناس يمضون أوقاتاً طويلة يخططون لحفلات أعياد الميلاد أطول من تلك التى يقضونها فى التخطيط لحياتهم ، ثم يتعجبون حينها لماذا لا يشعرون بالسعادة التى كانوا يأملونها .

إن القوائم مجدية ! فهى تجدى عند القيام بالتسوق ، وتجدى أيضاً في التخطيط للحياة .

الخلاصة

إن الأهداف هى الناقلات التى يمكننا من خلالها أن نصبح أشخاصاً أفضل حالاً مما نحن عليه . إننا دائماً نحتاج إلى وجود أهداف في حياتنا ، ليس فقط من أجل

ما نجنيه من تحقيقها ، ولكن أيضاً من أجل ما تحققه لنا من مكاسب وخبرات تثرى شخصياتنا .

القيود

" سواء كنت تعتقد أنك ستنجح أم لا ، فإنك على حق "

" هنرى فورد "

إن الشيء الوحيد الذى يعوق إنجازاتنا هو اعتقادنا بأننا غير قادرين على تحقيق هذه الإنجازات . إننى لن أضيف لكم شيئاً جديداً عندما أقول : إن هؤلاء الذين يقولون إنهم يستطيعون القيام بشيء ما سيكونون قادرين على ذلك بالفعل ، وإن هؤلاء الذين يقولون إنهم لن يستطيعوا ذلك لا يستطيعون بالفعل .

فالشخص التشاؤمى الذى يقول : " سأظل طوال عمرى في معركة مع الحياة " سيتوقف عن تعلم أى شيء جديد ، ويهدر الفرص التى ستقابله في حياته ، ولن يعمل بجد ، ولن يدخر أموالاً ، ولن يحاول القيام بأى شيء نافع ، وذلك لأنه مؤمن بأنه " لا فائدة من ذلك على أية حال " . والعجيب أن نبوءته تتحقق ، ولا يستطيع أن يقوم بأى شيء على الإطلاق .

هناك شخص آخر يقول : " سوف أنجح ، سأفعل ذلك مهما تطلب الأمر ، سأظل أعمل مادام الأمر يتطلب ذلك ، سأتعلم كل ما يمكننى تعلمه ، سأكون متميزاً تماماً مثلما أرغب ، إن بإمكانى القيام بذلك بالفعل " . وبالفعل ينجح الرجل في ذلك لأنه آمن به !

والجدير بالذكر أن هذين الشخصين ، مع اختلاف مذهبيهما ، سيجنيان من وراء اعتناق كل منهما لمبدئه ، ولكن كل على طريقته . فالشخص الأول يتجنب دائماً تحمل المسئولية ، مبرراً ذلك بصعوبة الحياة ، ولذا يمكنه دائماً أن يقول : " إن هذا الأمر صعب جداً ـ فلتفعله من أجلى " . إنه يهرب من مواجهة الموقف ومن محاولة التدرب على التنظيم الذى سيجلب له النجاح . وربما يتعاطف الآخرون مع هذا الشخص ، فالتظاهر بالعجز وقلة الحيلة يمكن أن يكون وسيلة ذكية ومقنعة جدا .



أما بالنسبة للشخص الآخر ، فإن الثمار التى سيجنيها ستكون أكثر وضوحاً . فسيتمكن هذا الشخص من تحقيق أهدافه وسيكون لنجاحه بالطبع مذاق آخر . إن كلا الأسلوبين رغم اختلافهما له ما يميزه .

الخلاصة

إن هذه القيود التى نثقل بها أنفسنا هى مسئوليتنا وحدنا ، ونبذ الصفات التى أطلقناها على أنفسنا يعد الخطوة الأولى من أجل حياة سعيدة .

العوائق

عندما نشك في قدرتنا على إنجاز ما نريده ، فلنفكر في تلك العقبات التى تَمكن الآخرون من تذليلها والتغلب عليها . على سبيل المثال : " ديموسزينز " هذا الخطيب الإغريقى البارع الذى كان يعانى من إعاقة خطيرة في النطق ، فكان يستطيع بالكاد أن يتكلم . وحتى يتخطى هذه العقبة ، أخذ يتدرب على الحديث وهو واضع في فمه حفنة من الحصى ، مع اعتبار أنه حين يتقن ذلك تمام الإتقان ، فسوف يمكنه أن يتحدث أمام الجميع ويخطب فيهم . فأصبح واحداً من أعظم الخطباء في التاريخ .

وقد تمكن " نابليون " أيضاً من التغلب على إعاقته الشديدة ، وهى قصر قامته ، ليقود جيوشه القاهرة التى غزت أوروبا كلها . هناك أيضاً " هيلين كيلر " التى رفضت أن تستسلم لحرمانها من حاستى البصر والسمع ، ولم تسمح لهذه الإعاقة بأن تمنعها من أن تمضى حياتها في مساعدة هؤلاء الأقل حظاً منها .

كذلك فشل " إبراهام لينكولن " في تجارته وعمره ٢٢ عاماً ، وخسر الانتخابات التشريعية وعمره ٢٣ عاماً ، وفشل مرة أخرى في التجارة وعمره ٢٥ عاماً ، وماتت حبيبته وعمره ٢٦ عاماً ، وأصيب بانهيار عصبى وعمره ٢٧ عاماً ، وخسر في انتخابات الكونجرس عندما كان عمره ٣٤ ، و٣٧ ، و٣٩ عاماً ، وخسر انتخابات مجلس الشيوخ وعمره ٤٦ عاماً ، وفشل في محاولاته ليصبح نائب رئيس الولايات المتحدة وعمره ٤٧ عاماً ، وخسر انتخابات دورة أخرى في مجلس الشيوخ وعمره ٤٩ عاماً .

وأخيراً وفي الثانية والخمسين من عمره ، تم انتخابه ليصبح رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية ، ومازال العالم يذكره إلى الآن كأحد أعظم القادة في التاريخ .

هناك أيضاً " أنور السادات " الذى بدأ حياته كفلاح بسيط .

وكان " وينستون تشرشل " طالباً فقيراً مصاباً بإعاقة في الكلام . وعلى الرغم من ذلك لم يفز فقط بجائزة نوبل ، ولكنه أصبح أحد المتحدثين المؤثرين في العصر الحديث .

" توماس أديسون " تم فصله من المدرسة .

و " أطلس " ، هذا الرجل الذى تمكن من بناء تمثال " نموذجى " لجسم الإنسان ، كان في الأصل يعانى من هزال بدنى شديد جداً .

حتى " خوليو إجلاسيوس " تم فصله من المدرسة الثانوية ، ولكن هذا لم يمنعه من أن يصبح واحداً من أفضل المطربين مبيعاً لتسجيلاته في تاريخ البشرية .

كما هاجر " آلان بوند " إلى استراليا وهو كاتب لافتات مفلس وكان عمره حينها أربع عشرة سنة . وبعد سنوات ليست بالكثيرة تمكن وهو ملك من ملوك المال والأعمال من انتزاع جائزة أمريكية مهمة من الأمريكيين لم يحصل أى شخص غير أمريكى عليها خلال ١٢٥ عاماً .

ولا يزال هناك الكثير والكثير من مثل هذه الشخصيات الناجحة ، فالقائمة لا تنتهى . والدرس المستفاد هنا بالطبع هو : " لا يهم من أين بدأت رحلتك ، ولكن ما يهم أين اخترت أن تنتهى " . فالإعاقات التى قد تصيب البعض يمكن أن تكون نعمة إذا اخترنا أن نراها بهذه الصورة وأن نستخدمها كعوامل محفزة لنا من أجل عمل الأفضل .

المشاكل

" إننا دائماً نقابل فرصاً عظيمة متنكرة ببراعة في صورة مشاكل لا حل لها " .

كثيراً ما تراوغنا هذه الفكرة من وقت إلى آخر فنقول لأنفسنا : " ألن تكون الحياة عظيمة حقاً إذا خلت من المشاكل ؟ " . إن بإمكاننا أن نستلقى على الشاطئ طوال اليوم ولا نقوم بأى شيء على الإطلاق . ويمكن أن تعزل نفسك وتعيش داخل قوقعة . فبداخل هذه القوقعة ستكون بمنأى عن كل شيء غير عابئ بأى شيء .

ولكننى أعتقد أنك بعد مرور حوالى ثمانى سنوات من العزلة والاستلقاء على الرمال لا ترى فيها أى شيء لأبعد من قدميك ، فإنك قد تتوق لبعض التحدى .

لقد خلقنا الله في هذه الحياة لكى نكافح ، ونحل مشاكلنا ، ونجد سبلاً جديدة نتعامل بها مع الأشياء من حولنا . فالمشكلات جزء طبيعى وأساسى من الكون ، ومواجهتها تعلمنا أشياء جديدة ، وتكسبنا خبرات ، وتخلصنا من الكثير من عيوبنا . فقد ميز الله الإنسان بالعقل والقدرة على التفكير ، ليحل مشاكله على عكس الحيوانات التى ليست لديها نفس القدرة . ولا تعبأ بأى شيء من حولها ، وأعتقد أنك لا تريد أن تتشبه بالحيوان أليس كذلك ؟

إن الصفة الفريدة التى يتميز بها الإنسان هى القدرة على اكتساب الكثير من الخبرات . فنحن نستطيع أن نصنع شيئاً من لا شيء . فهل يمكن للحيوانات تأليف قطعة موسيقية ؟ هل يمكنها بناء شركات ، أو الذهاب لمشاهدة الأفلام ؟ إن كونك إنساناً يعنى أنك لابد أن تواجه بعض المشاكل ، كما يعنى أيضاً أننا لابد أن نحب ، نضحك ، نبكى ، نحاول ، نفشل ، وننهض ، ونقف على أقدامنا مرة أخرى فتلك هى الحياة .

إن الشخص الذى يفكر بطريقة إيجابية يرى أن المشكلة ببساطة هى فرصة للتعلم . قد يبدو هذا تفكيراً قديماً ، ولكن فلسفته تحمل معنى جيداً (الأطفال والرضع يميلون إلى الحياة بهذه الفلسفة) . فالطفل الذى يبلغ من العمر عشرة شهور يرى كل شيء وكأنه تحد : الفرصة لصنع الكثير من الضوضاء والجلبة ، الفرصة لتعلم كيف يلتقط الأشياء من على الأرض ، في تناوله الطعام ، وفي قذفه لكل الأشياء التى في يده ، المتعة التى يشعر بها عندما يرمى الطعام الذى يأكله . فالحياة بالنسبة للطفل في هذا العمر عبارة عن رحلة ممتعة من الاكتشافات . إن الأطفال يلقون بأنفسهم في أحضان هذه الحياة بهذا الحماس المتهور الرائع ؛ فتراهم يتسابقون بالدراجات ، ويصعدون الدرج ، ويقفزون على الأرض من فوق الأشجار !

إذا توقفت للحظه وفكرت في الأمر ، فستجد أن أكبر التحديات التى واجهتها في حياتك قابلتك وأنت فى سنواتك الأولى ؛ فقد قابلتك مشكلة المشى ، والكلام ، والجرى وغيرها من هذه الأشياء التى نقوم بها ونحن صغار . والأكثر من ذلك ، أنك نجحت بالفعل في أن تقوم بكل هذه الأشياء ! .

ولكن بطريقة ما ، يكبر هؤلاء الصغار الشجعان ليصبحوا بالغين جبناء ، يخافون من أتفه الأشياء ، وتبدو لهم أبسط وأصغر المهام وكأنها وحوش عملاقة . ولحسن الحظ لم يزل هناك الكثير من البالغين الذين لا يبدءون حياتهم معتنقين لمبدأ " لن أكون قادراً أبداً على فعل هذا " وإلا كانوا قد بلغوا السادسة والأربعين من عمرهم ولايزالون فى أماكنهم .

أليس من الجنون أن نتوقع من الأطفال أكثر مما نتوقعه من الكبار ؟ فعندما يدخل الأطفال المدرسة نقول لهم : " إذا لم تتعلم كيف تتهجى كلمة " قطة " وكلمة " فأر " ، وإذا لم تتعلم كل الحروف الهجائية ، فلن تنجح ، وستبقى في الصف الأول " . بعبارة أخرى ، إننا نوجه إليهم رسالة تحذيرية إما أن يحسنوا ويطوروا

من أنفسهم وأدائهم وإلا ... ولكن للأسف . الكثير من البالغين لا يحصلون على مثل هذه الرسائل !

ففى بعض المراحل يؤمن البالغون بفكرة أن الحياة يجب أن تكافئهم تلقائياً دون أن يبذلوا أى جهد . ولكن مثل هذه الأفكار خاطئة . فالبلوغ والنضج يتطلب منا قدراً مماثلاً من التطور ، وأن نسأل دائماً هذا السؤال : " ما الذى تعلمته خلال الاثنى عشر شهراً الماضية ؟ ما الذى يمكننى أن أفعله هذا العام ولم أستطع القيام به في العام الماضى ؟ " .

الخلاصة

المشاكل تتطلب منا مرونة في التعامل معها . فكما قال " هوراس " : " المحن تكشف عن العبقرية ، والرخاء يخفيها " .

الأخطاء

ذات مرة كان هناك شخص ينوح ، إذ ظن أن الله سبحانه وتعالى غير راض عنه ، فسأل صديقاً له : " لماذا لا يهدينى الله إلى الطريق السليم ؟ " فرد هذا الصديق قائلاً : " ولكن الله يرشدك بالفعل إلى الصواب من خلال أخطائك " .

إن الأخطاء عبارة عن مردود لما نفعله . ولعل الفائزين في الحياة يرتكبون أخطاء أكثر من الخاسرين ، ولهذا السبب يفوزون في النهاية . فهم يحصلون على مردودات أكثر كلما استمروا في تجربة احتمالات أكثر . فالمشكلة الوحيدة مع الخاسرين هى أنهم يرون دائماً الجانب السلبى من المشكلة فيعطونها أكبر من حجمها ، ويفشلون في الجانب الإيجابي منها .

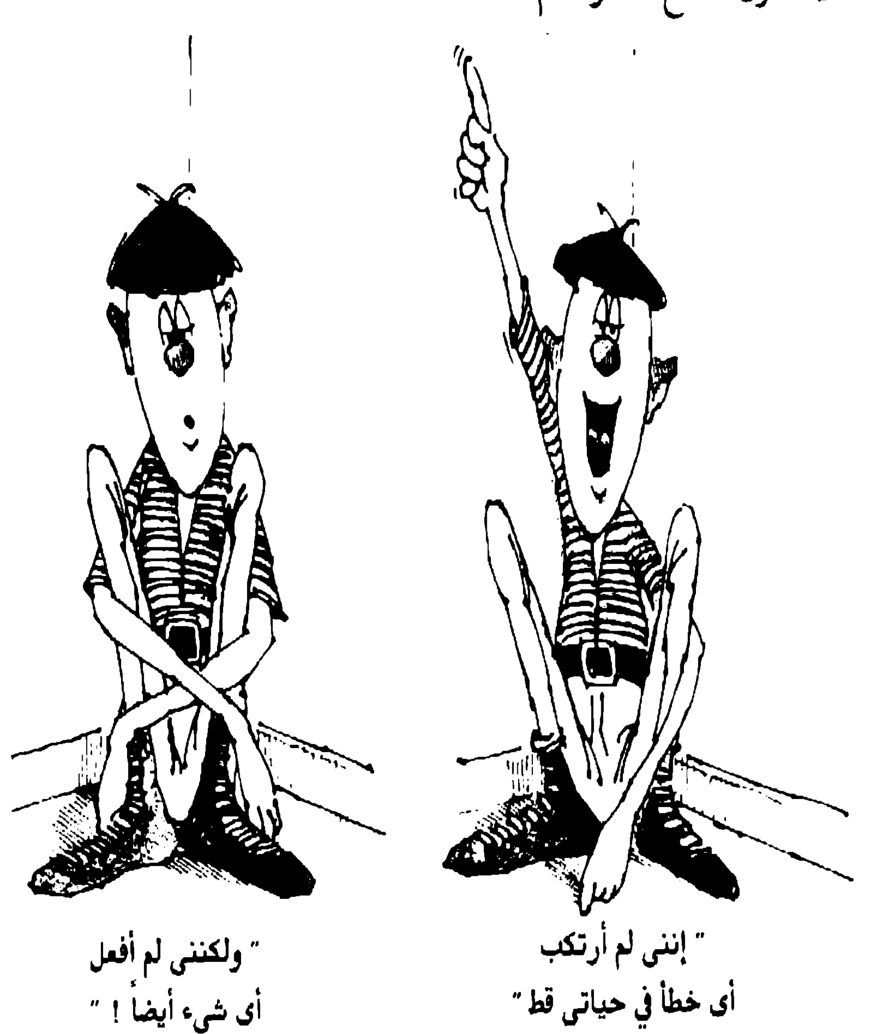
إننا نتعلم من خسارتنا أكثر بكثير مما نتعلمه من انتصاراتنا . فعندما نخسر . نفكر في أسباب الخسارة ، ونحللها ، ونعيد ترتيب أوراقنا ، ونضع خططاً واستراتيجيات جديده لاتباعها . ولكن عندما نفوز فإننا ببساطة نحتفل بهذا الفوز ونتعلم القليل منه ! أليس هذا السبب أدعى لأن نرحب بالأخطاء ؟

إن قصة نجاح " توماس أديسون " قصة أسطورية ، وقد سأل شخص هذا المخترع عن الشعور الذى خالجه عندما فشلت محاولاته مرات عديدة في إنتاج مصباح كهربى . فرد " أديسون " بأنه لم ير أن الإخفاق في هذه المحاولات يعد فشلاً على الإطلاق ، بل على العكس ، فقد نجح من خلالها في معرفة آلاف الطرق التى لا يمكنه من خلالها تصنيع مصباح كهربى ! إن موقف " إديسون " الإيجابى هذا تجاه الأخطاء هو الذى مكنه من أن يقدم أهم اختراع في التاريخ .



وقد أدرك " وارنر فون براون " أيضاً أن الأخطاء عامل جوهرى في عمليه التعلم . ففى أثناء الحرب العالمية الثانية ، تمكن " وارنر " من تطوير صاروخ خطط الألمان لاستخدامه في قصف لندن . وقد استدعاه رؤساؤه للمثول أمامهم بعد مرور وقت طويل على ذلك لمواجهته ، وكان قد أخطأ ٦٥١٢١ مرة قبل أن يتمكن من تطوير هذا الصاروخ . فسألوه : " كم عدد الأخطاء الأخرى التى ستقع فيها حتى تتمكن من صناعة هذا الصاروخ على النحو الأكمل ؟! " .

فأجابهم : " إنه ربما سيقع في خمسة آلاف خطأ آخر وبعدها قد ينجح في تصنيعه ! " ولقد قال " وارنر " حينها إن الأمر ربما يتطلب أن ترتكب ٦٥ ألف خطأ قبل أن تصبح مؤهلاً تماماً لذلك . فقد ارتكبت روسيا حوالى ٣٠ ألف خطأ في ذلك الحين . أما أمريكا فإنها لم تقع في أية أخطاء . وفي النصف الثانى من الحرب العالمية الثانية . ضربت ألمانيا أعداءها بقذائف " وارنر " ذاتية الدفع ولم تكن هناك أية دولة تمتلك مثل هذا السلاح . وبعد عدة سنوات . أصبح " وارنر فون براون " العقل المدبر والمسئول عن برنامج الفضاء الأمريكي الذى كان يحاول اكتشاف أى وجود للحياة فوق سطح القمر عام ١٩٦٩ .



" إننى لم أرتكب أى خطأ في حياتى قط "

" ولكننى لم أفعل أى شيء أيضاً ! "

إن هناك الكثير من الأشياء التى تأتى عن طريق الخطأ أو المصادفة ، فعندما كان " كولمبوس " يبحث عن طريق أسرع للوصول إلى الهند ، اكتشف أمريكا !

كذلك تم اختراع الزجاج المصفح ، الذى هو عبارة عن شريحة من البلاستيك بين لوحين من الزجاج ، عن طريق المصادفة ، وقد أنقذت خاصية عدم قابليته للكسر الكثير من الأرواح منذ أن تم اختراعه . فأحياناً تكون الأخطاء والمصادفات مفيدة .

وفي هذا الصدد قال " توماس جيه . واتسون " الذى أسس شركة " آى . بى . إم " : " إن الطريق إلى النجاح هو أن تضاعف معدل فشلك " .

الخلاصة

إن هذه الأشياء التى نراها أخطاء ليست في واقع الأمر بأخطاء . فلنتوقع أن نرتكب بعض الأخطاء في الحكم على شيء ما ، ولنرحب بهذه الأخطاء كجزء من عملية التعلم . وأيضاً إذا لم نبالغ في أخذ الأمور والحياة بجدية فسنجد أن الأمور تسير على نحو أسهل وستقل أخطاؤنا . ليس العيب في الفشل ـ وإنما في عدم المحاولة .

قاعدة " الجزاء من جنس العمل "

" النجاح ليس إلا مسألة حظ ، واسأل أى فاشل عن هذا المبدأ ! " .

" إيرل ويلسون "

لقد اكتشف " نيوتن " قانون السبب والنتيجة ، وبعبارة أخرى اكتشف : أن لكل فعل رد فعل مساوياً له فى المقدار ومعاكساً له الاتجاه . فنحن نأخذ عندما نعطي ، فإذا زرعنا طماطم ؛ فلن نجنى نباتات شائكة . ومن المهم أن نذكر أنفسنا دائماً بأن هذا المبدأ يؤثر على كل الأشياء التى نقوم بها ، وكل خبرة نكتسبها .



إننا لا نستطيع أن نخرق هذا القانون . فصحتنا البدنية ، وصحتنا النفسية ، ونجاحنا في العمل . وعلاقاتنا الشخصية ، كلها تحكمها معادله واحدة تتطلب منك أن " تقدم المقابل أولاً " لكى تحصد بعد ذلك . والشيء المذهل بشأن هذا القانون هو أننا لا نعرف بالضبط متى سنحصل على المكافأة ونجنى ثمار الوقت والجهد الذى بذلناه . ولكن هذه المكافآت تأتى دائماً لا مفر . وعدم معرفتنا بوقت الحصاد هذا يجعل الحياة أكثر إثارة .

بالإضافة إلى هذا . فإن هذه الأشياء التى فى حياتنا ما هى إلا ثمار لما زرعناه حتى الآن . فإذا كنا نتمتع دائماً بصداقات حميمة . وعلاقات يسودها الحب ، فالسبب هو أننا هيأنا التربة لذلك ووضعنا البذور التى جنينا منها مثل هذه العلاقات الطيبة . وإذا كنا ننجح في عملنا باستمرار ، فإن هذا يعود إلى ما بذلناه من جهد لحصد هذه النتائج .

إنك إذا اغتبت الناس وتحدثت عنهم بطريقة سيئة ، فسيتحدث الآخرون عنك بنفس الطريقة . أما إذا تحدثت عنهم بطريقة حسنة ، فستجد منهم نفس المقابل . وإذا خدعنا الناس ، فسنجد من يخدعنا . وإذا فرحنا لنجاح الآخرين ، فسنشعر بمتعة وسعادة أكبر عند نجاحنا . وإذا كذبنا فسنقابل من يكذب علينا . وإذا انتقدنا من حولنا ، فسنكون محل انتقاد . وإذا أحببنا من حولنا ، فسنشعر بالحب من الجميع .

ولقد تم التعبير عن هذه " القاعدة الذهبية " التي نتحدث عنها الآن بطرق مختلفة عبر عصور التاريخ . وعلى الرغم من اختلاف الحقبات الزمنية ، إلا أن المبدأ كان واحداً : " كما ستعامل الناس سيعاملونك ، وستحصد ما تزرع " .

لقد وجد على مقبرة مصرية قديمة ترجع إلى سنة ١٦٠٠ قبل الميلاد عبارة تقول عن صاحب المقبرة : " لقد كان يتمنى للآخرين الخير الذى كان يتمناه لنفسه " .

وقد قال (كونفوشيوس) : " عامل الناس كما تحب أن يعاملوك " .

إن هذه المبادئ تنطبق على علاقاتنا الشخصية ، كما تنطبق على ما نجنيه من النواحي الأخرى في الحياة . فقد عبر " جيمس آلين " في كتابه : " As a Man Thinketh " عن ذلك بشكل رائع إذ قال :



" إن كل إنسان يكون في المكان الذى وضعه فيه قانون كينونته " . فالأفكار التى غرسها في شخصيته هى التى جلبته إلى هذا المكان ، ولا يوجد في مجرى حياته ما يسمى بعامل المصادفة ، ولكن كل ما في حياته ينتج عن قانون لا يمكن أن يخطئ .

إن الإنسان تظل ما حوله من ظروف تقاومه . وتحاربه ، مادام يظن نفسه مخلوقاً من صنع الظروف الخارجية وأنها هى التى تتحكم فيه ، ولكنه عندما يدرك أنه قوة خلاقة ومبدعة ، وأنه يستطيع أن يتحكم في التربة والبذور التى تكون شخصيته وكينونته هذه والتى تنبع منها هذه الظروف ، حينئذ سيكون قادراً على أن يصبح سيد نفسه .

إن هذه الظروف تنبع من فكر كل إنسان استطاع أن يمارس ضبط النفس وتطهيرها لفترة من الزمن ، إذ إنه سيلاحظ أن نسبة التغير الذى طرأت على ظروفه كانت بنفس نسبة التغير التى طرأت على حالته العقلية .

إن الجاهل سيقف عادة موقف المتفرج ليراقب هؤلاء البارعين ليقول : " أتمنى لو كانت لدىّ موهبته " ، أو تقول : " أتمنى لو كان لدىّ مثل حظها " ، ولكنه لا ينظر أبداً إلى شهور وسنوات التعب التى أدت إلى نجاح هذا الشخص . فكثيراً ما نقرأ عن نجوم جدد ونكتشف أن وراء هذا النجم اللامع الجديد قصة كفاح عمرها خمس عشرة سنة !

والشيء الرائع فى الطبيعة هو أننا نأخذ منها أكثر بكثير مما نعطيها . فأنت عندما تغرس بذرة اليقطين ، لا تحصد ثمرة واحدة فقط ! وإلا فلم نكلف أنفسنا عناء الزراعة ؟ إن الطبيعة كريمة جداً . فعندما تزرع بذوراً قليلة ، فإنك قد تحصد محصولاً يكفى لملء شاحنة كاملة . ومرة أخرى نكرر : إن هذا المبدأ ينطبق على كل الأشياء التى نقوم بها ، ولكن يجب علينا أن نذهب إلى الحقل أولاً ونبدأ العمل .

الخلاصة

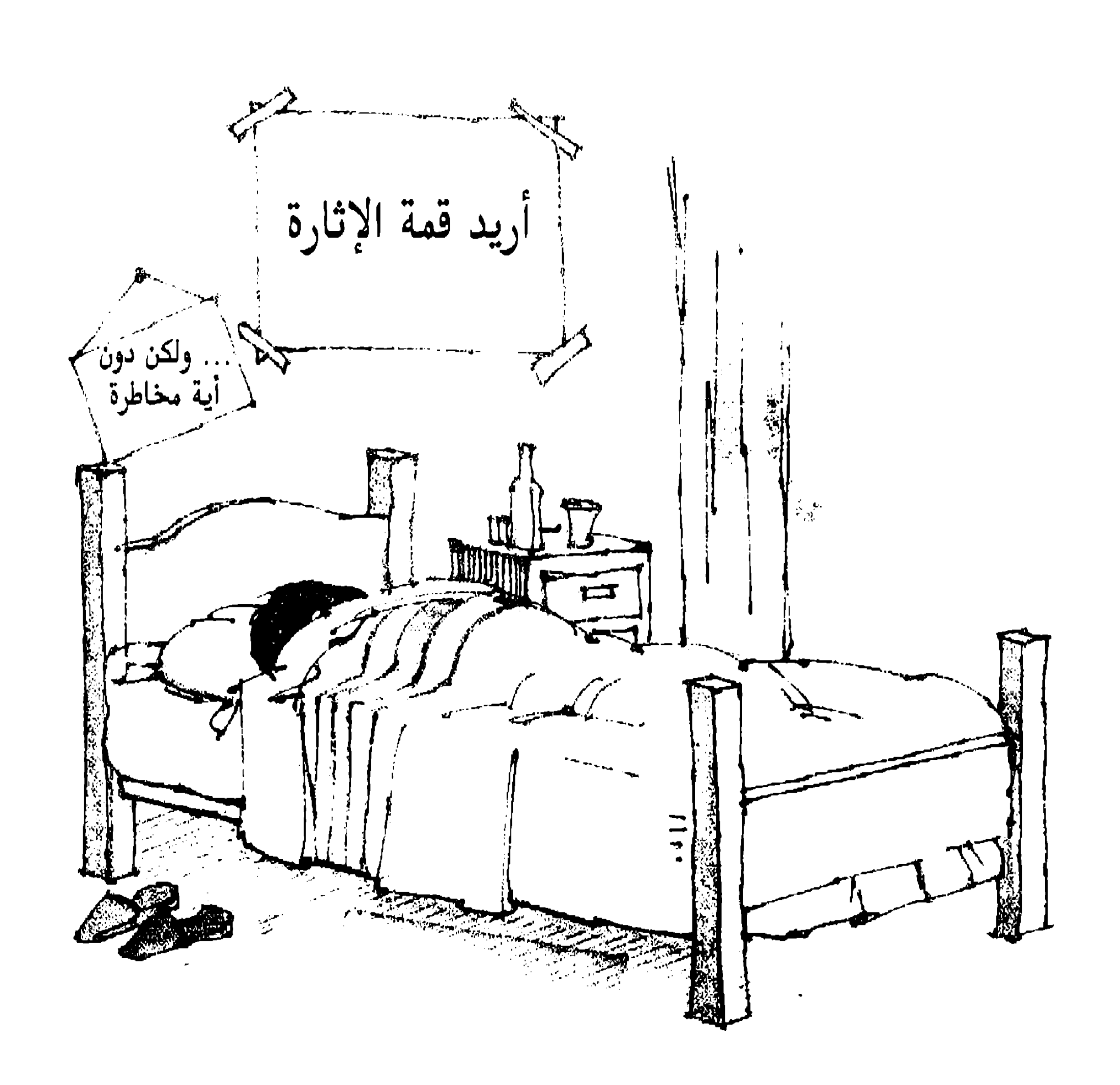
إن الحياة عادلة للغاية ، فنحن نأخذ منها قدر ما نعطيها .

المخاطر

" سيكلفك الأمر كثيراً إذا أردت أن تكون إنساناً كاملاً بمعنى الكلمة ، والقليل من الناس يملكون الحب والشجاعة لدفع ثمن هذا . لذا يجب على الفرد أن يتخلى تماماً عن كل محاولاته للبحث عن الأمان ، وأن يبحث عن مخاطر الحياة بكل ما أوتى من قوة . يجب على الفرد أن يحتضن الحياة كمحبوبة " .

" موريس ويس "

إن تحقيق أى هدف دائماً ما تكمن وراءه مخاطرة . فقد يقول " فريد " : " حسناً ، إننى لن أخاطر أبداً " . إن ما لا يدركه " فريد " هو أن هذه المجازفة أو المخاطرة التى قرر أن يتجنبها هى مصدر الحصاد والثمار التى يسعى إليها . فهناك مبدأ في هذه الحياة يؤكد على أن الجزاء يأتى دائماً بعد اجتياز المخاطر والصعاب ، وليس العكس .



إن معظمنا يبدأ حياته معتنقاً موقفاً إيجابياً تجاه مبدأ خوض المخاطر . فعندما كنا أطفالاً ، كنا لا نطيق صبراً على خوض مغامرات جديدة وتجربة كل شيء دون خوف أو تردد . لذا فكثيراً ما تجد الأمهات أبناءهن الذين لم يتجاوزوا عامين من عمرهم أعلى الدرج . أو فى طريقهم نحو الدرج . أو الطريق السريع ، أو على سطح المنزل ، أو يجذبون ذيل حصان دون خوف . وغير ذلك من الأشياء الخطيرة . فالطفل السوى السعيد مثله مثل الشخص البالغ السوى السعيد ، يحب أن يجرب كل شيء ويطور آفاقه . فقد كانت أولى الخطوات التى خطوناها ، عندما كنا نتعلم المشى ، نوعاً من المخاطرة ، ولكننا كنا نحبها ! .

ولكن بطريقة ما . يتغير موقف الكثير من الناس تغيراً جذرياً بشأن مبدأ خوض المخاطر فيما بين سن الثانية والثانية ، والعشرين . حيث يصبح شغلهم الشاغل هو البحث عن الأمان والسلامة . فيسهرون الليالى لا يفعلون شيئاً سوى مشاهدة التلفاز ، منبهرين بما تم عرضه وبهؤلاء النجوم الكبار والمواقف الكوميدية التى يقدمونها فى أفلامهم ، ويظلون على هذه الحال حتى تتحول حياتهم إلى استعراض ممل يمر فيه العام تلو الآخر .

إن متعة الحياة تكمن في أن نفعل شيئاً جديداً ، وأن نشكل شيئاً مختلفاً وجديداً نابعاً من داخلنا . ونحن إذ نقضى حياتنا منهمكين في البحث عن الأمن والسلامة ونجعل أنفسنا بمنأى عن صعاب الحياة ، إنما نحد بذلك من طاقة الحياة المتفجرة داخلنا . فالبحث عن السلامة والأمان ، والبعد عن أية مشاكل أو مخاوف يعنى أن تحبس نفسك في صندوق تحت الأرض لتبقى بمنأى عن العالم من حولك .

إن الحب والاهتمام نوع من المخاطرة . فقد تخاطر حين تقول لشخص ما : " أنا أحبك " ، ولكن ربما تكون النتيجة رائعة حقاً . وعندما تكون مختلفاً ومتميزاً عن الآخرين فإنك أيضاً تخاطر ، إذ إن ذلك يعنى أنك تستطيع أن تكون نفسك فقط . والمناصب الخطيرة والصعبة أيضاً نوع من المخاطرة ، سوف تجنى ثمار خوضك لها . ففى واقع الأمر إن العالم يشجعنا دائماً على أن نطور آفاقنا ونخوض الصعاب ، ونصبح أشخاصاً متميزين فوق العادة .

إن التقدم والفوز يفرض علينا خوض المخاطر . فلكي نتعلم المشى فإننا نخاطر بالسقوط واحتمال التعرض لإصابات . ولكى نربح أموالاً ولو جنيهاً واحداً ، فإننا نخاطر باحتمال فقده ، ولعل أكثر الناس ثراءً ، هم أكثر الناس خوضاً للمخاطر



والمجازفات . ولكى تكون لدينا الفرصة للفوز بمباراة تنس ، فإننا نواجه احتمالية خسارة المباراة .

إن الفائزين فى الحياة يقومون بمجازفات أكثر من الخاسرين ، ولهذا السبب يفوزون كثيراً . ومن ثم فإن هؤلاء الفائزين يخسرون أكثر من الخاسرين أنفسهم ،

ولكنهم يعوضون هذه الخسارة بلعب مباريات أكثر وأكثر مما يضاعف من انتصاراتهم ، ونحن نتذكرهم بفوزهم وإنجازاتهم التى حققوها ، لا بإخفاقاتهم .
فعندما نتذكر " أديسون " ، نتذكر مصباحه الكهربى الذى نجح في اختراعه ، ولا نتذكر تجاربه الفاشلة التى أهدرت الكثير من المصابيح التى ربما ملأت شاحنة بأكملها .

الخلاصة

إننا دائماً نملك الاختيار ، إما أن نعيش الحياة بالفعل ونتمتع بكل ما فيها ، أو أن نمر فيها مرور الكرام . فالحصول على وظيفة مخاطرة ، وعبور الطريق مخاطرة ، وبدء عمل خاص مخاطرة ، وإقامة علاقات خاصة أو أسرية مخاطرة ، وتناول الطعام في مطعم مخاطرة (ولكن بعضهما أكثر خطورة من الآخر !) فالحياة نفسها مخاطرة . لذا فلنقدم عليها بكل ما أوتينا من عزم وشجاعة لنجنى بعض ثمارها .

الالتزام

" حتى تأتى اللحظة التى يلتزم فيها الشخص بشيء ما ،
تكون هناك دائماً حيرة وتردد ، وفرصة للتراجع ،
وعدم قدرة على الإنجاز .
فهناك حقيقة أولية بشأن كل أفعال المبادرة (والإبداع) ، فالتجاهل يقتل عدداً
لا حصر له من الأفكار والخطط المتازة .
فاللحظة التى يقرر فيها الشخص أن يلزم نفسه بشيء ما ،
يتحرك القدر لمساعدته أيضاً .
وكل شيء لم يكن ليتواجد لولا هذا الالتزام ، يتقدم لمساعدته .
فعند اتخاذه لهذا القرار ، يخرج تيار كامل من الأحداث
تكون كلها في صالحه لتسانده فى قراره ،

فكل الأحداث ، واللقاءات والمساعدات غير المتوقعة
والتي لم يكن لهذا الإنسان أن يحلم بها من قبل
تعترض طريقه لتسانده وتؤازره " .

" دبليو . إن . موراى "

" كل ما يمكنك أن تقوم به ، أو تحلم به ، تستطيع ... أن تبدأ في تنفيذه . فالجرأة بها نبوغ وقوة وسحر " .

" جوته "

يجب أن نقوم بالخطوة الأولى دائماً وأن نكون نحن البادئين ولا ننتظر إلى أن تأتي الأشياء لنا . فمادمت تقف متردداً في القيام بشيء ما وغير مستعد لاتخاذ خطوة إيجابية واقتحام هذا الشيء ، ستجد العالم يأخذ موقفاً منك حيال ذلك قائلاً لك : " حسناً ، يبدو أنك غير جاد بشأن هذا . وبمجرد أن تلتزم به ، ستحصل على بعض المساعدة " .

فاللحظة التي تعلن فيها عزمك قائلاً : " سأفعل هذا الشيء مهما حدث ! " ، ستجد نفسك وبطريقة ما تقتحم آفاق هذا " النبوغ ، والقوة ، والسحر " .

إن أي شخص ينجح في إنجاز أي شيء في حياته ، إنما يتخذ قراراً للقيام بذلك . فمتسلق الجبال الذى نجح في قهر أسطورة " إفريست " أعلى قمة في العالم وتسلقها ، هو ذلك الشخص الذى يقول : " سوف أفعل ذلك " ، أما هؤلاء الذين رددوا عبارات تخلو من الثبات مثل : " سأبذل قصارى جهدى " أو " سأحاول " فالأرجح أنهم سيعودون إلى منازلهم مبكراً دون أى إنجاز . نفس الشيء ينطبق على رجل الأعمال ، والرياضى ، والزوج ، أو الزوجة . إننا بحاجة لالتزام الجدية بشأن الأشياء التى سنقوم بها من أجل الحصول على نتائج في النهاية . إن حياة " غاندى " تعد دليلاً وشهادة على أن الشخص الذى يلتزم التزاماً كاملاً بشيء ما يمكنه تغيير مجرى تاريخ أمة بأسرها . وقد أوضح " ديزاريلى " ذلك حينما قال : " لا شيء يمكنه مقاومه البشرية التى قد تخاطر حتى بوجودها من أجل تحقيق ما تريد " .

يجب أن نعرف أيضاً أننا عندما نتخذ قراراً بالالتزام تجاه شيء معين ، فإن الناس تضع التزامنا هذا تحت الاختبار دائماً . فالأطفال دائماً ما يختبرون التزام آبائهم تجاههم ، فيختبرون ويأملون في قرارة أنفسهم أن يظل الآباء صامدين أمام هذا الاختبار .

إن الناس دائماً ما يبحثون عن شخص ما يعجبون به وبالتزامه تجاه شيء ما وإن تظاهروا بعكس ذلك . فربما تجد صهرك يقول لك : " هل انتهيت من مشروعك المجنون ؟ " . كما قد يغريك جارك بقطعة من كعكة الشيكولاتة بعد خمس دقائق فقط من إعلانك اتباع نظام لإنقاص الوزن ، إلا أنه في قرارة نفسه يأمل أن تمتلك القوة والعزم لتتمسك بما تعهدت به .

بالإضافة إلى هذا ، فهناك شيء ممتع حقاً يحدث لنا عند التزامنا بشيء ما . ففي أغلب الأحيان ، يكون هذا الالتزام وحده كافياً لكي تحقق ما تريد . بعبارة أخرى ، إنك إذا كنت مستعداً للقيام بأي شيء من أجل تحقيق هدفك ، فإنك لن تكون مضطراً لذلك بصفة عامة ، ولكن كل ما عليك فعله هو أن تكون جاداً في التزامك . أما إذا كنت نصف جاد فقط ، فإنك قد تقع في مأزق !

الخلاصة

ذات مرة قال أحد الأشخاص في هذا الصدد : " إذا أردت أن تحصل على ما تريد ، فافعل أي شيء لتحصل عليه مهما تطلب منك الأمر ! " .

الجهد

" لا يمكن أن تحصد دون أن تزرع " .

لقد خلق الله لكل المخلوقات عملاً تقوم به . فالحشرات والحيوانات غالباً ما تكون في حالة انشغال ، إما تستعد لقدوم فصل الشتاء ، أو تستعد لاستقبال الربيع ، أو ربما تغتسل ، أو مشغولة في تنظيف أعشاشها ، أو إطعام صغارها ، فمثل هذه الأشياء تقوم بها الحيوانات والحشرات على حد سواء . إنهم يعيشون حياتهم على أفضل نحو ، ويبدو أنهم سعداء للغاية بهذه الحياة .

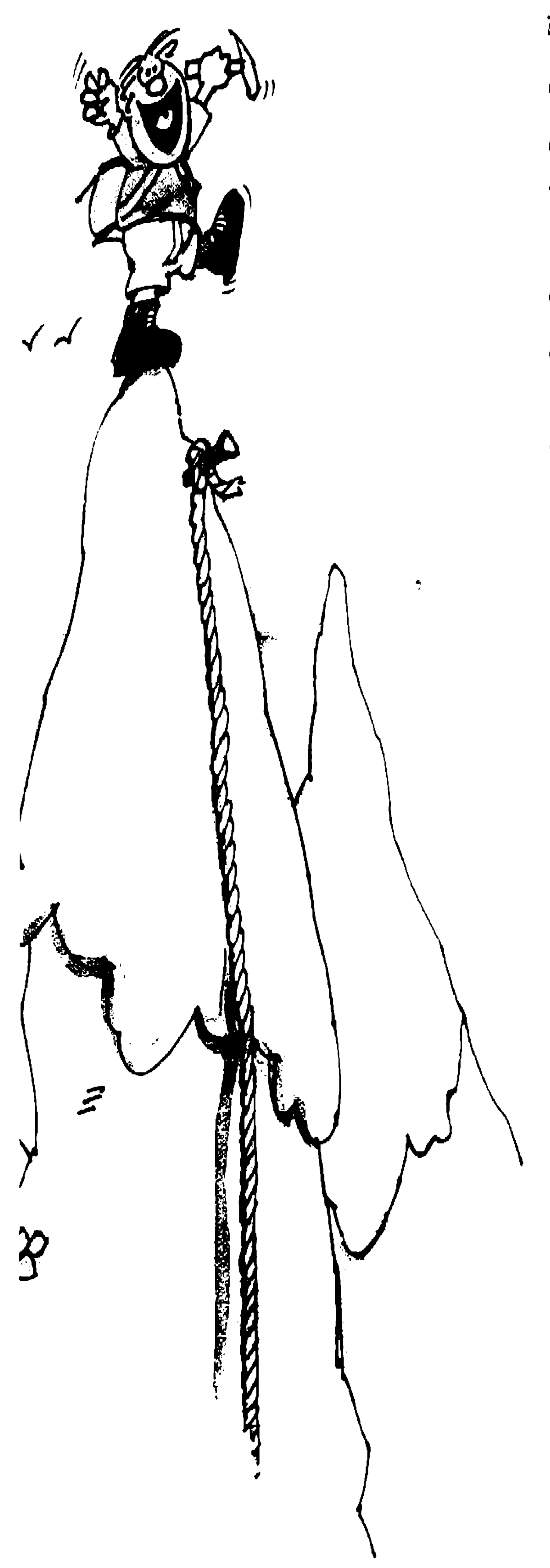
إن بإمكاننا أن نتعلم من حياة الحيوانات هذه ونتخذها نموذجاً لنا . فلكى نشعر بالسعادة ، يجب أن نكدح ونبذل الجهد . فعندما نهمل الأشياء من حولنا ، نخسر الكثير . فالأشياء تبلى إذا أهملناها وتركناها بلا عناية ، ولعل هذا ما يعرفه الصيادون عن قواربهم ، والرياضيون عن أبدانهم ، والطلاب عن عقولهم ، فنحن جميعاً ندرك هذا المبدأ جيداً . إن أى بستانى يكتشف فى وقت مبكر أن الأعشاب الضارة تنمو تلقائياً ، فإنه يتخلص منها ويبذل جهداً فى ذلك . فالأمور لا تتحرك إلى الأفضل دون جهد .

إن موقفنا تجاه بذل الجهد مهم للغاية .

إننا نحتاج لأن نبذل الجهد بمحض إرادتنا لأن هذا ما نريده ، وليس مفروضاً علينا ، لأنه يعطينا ميزة ومتعة التعلم ، واختبار قدراتنا ، واكتساب العديد من الخبرات . إن الخطأ الذى يقع فيه الكثير من الناس أنهم يعملون من أجل الغاية النهائية للعمل فقط ، لا من أجل متعة العمل ذاتها . ولهذا ، فإنهم إذا لم يحصلوا على النتائج التى يريدونها ، فإنهم يصابون بالإحباط وخيبة الأمل .

فربما يقوم مندوب المبيعات بإجراء العديد من المكالمات الهاتفية من أجل تسويق بضاعته دون أن يحقق أية مبيعات ، ومن ثم يقرر أن يومه كان سيئاً بالفعل . ولكن هذا ليس صحيحاً ! إن مندوب المبيعات هذا يحتاج لأن يقوم بهذه المكالمات لأنه يريد أن يقوم بها وليس لأنها مفروضة عليه من أجل تحقيق مبيعات فقط . إنه يحتاج لأن يبتهج بقدرته على تجربة خبرات جديدة ، وصقل مهاراته ، وأن يسعد بما يمتلكه من قدرة على المثابرة . فإذا استطاع أن يعتنق المبدأ الذى يقول : " سأستمتع بالعمل من أجل العمل ذاته . سأختبر نشاطى ومدى ما أتمتع به من حيوية وإتقان وأنا أقوم به ، وسأركز انتباهى كله على هذه المهمة التى أقوم بها " فحينها فقط ستكون النتائج مجزية .

لقد قال " إيمرسون " : " إن المكافأة التى ستحصل عليها مقابل إنجازك عملاً ما على أكمل وجه ؛ هى إنجازك هذا العمل بالفعل " . إن انتظار النتائج بشغف مبالغ يحرمنا من الاستمتاع باللحظة الحاضرة . فمن الممكن أن نظل دائماً فى حالة تركيز على النتائج دون المهمة نفسها ، وهذا الأسلوب يحرمنا من الاستمتاع بالحاضر . فإذا ابتعدنا قليلاً عن الاهتمام بالنتائج ، فسنستمتع بما نقوم بعمله من أجل العمل ذاته وليس من أجل النتيجة .



تخيل أنك في زيارة لمنزل حماتك وقررت أن تصنع لها مفاجأة ، وهى أن تغسل سيارتها . إنك حينها قد تفكر قائلاً : " لقد ابتلت ملابسى ومن الأفضل أن تقدر لى حماتى صنيعى وتشكرنى عليه بشدة ، وإلا سأغضب جداً " ، ولكن مثل هذا التفكير سيجعلك خاسراً .
أما البديل فهو أن تقول : " سأستمتع بغسلى هذه السيارة لأننى أستطيع التحكم في عقلى ، وإذا أردت أن أستمتع بهذا ، فسأستمتع به بالفعل . سأرى إلى أى مدى أستطيع إنجاز هذا العمل بسرعة وكفاءة " . والآن ، إذا شكرتك حماتك وأغدقت عليك المديح والثناء على خدمتك هذه . فهذا أمر جيد . أما إذا لم تفعل ، فلا بأس أيضاً لأنك استمتعت بما كنت تقوم به على أية حال .
إننا حين نعمل حباً في العمل ذاته . فلن تكون

هناك أدنى مشكلة ، فالنتائج قادمة لا محالة ، فلا يوجد عمل دون نتائج ، تلك هى القاعدة . أما إذا تأخرت هذه النتائج أو لم تأت فى الوقت الذى كنت تتوقعه ، فإنك لن تترك ذلك يعكر عليك أسبوعك (أو ربما عامك) . فالنتائج تأتى دائماً . فلتتأكد أنك حين تحب ما تعمل فستكون هناك نتائج دائماً .

والآن هل تعمل من أجل حبك للعمل ؟ إذا لم تكن كذلك ، فقرر ذلك . فهذا القرار يساوى سعادتك . إن الأمر قرار منك . وكما قال " جيمس إم . بارى " : " إن سر السعادة ليس في أن يعمل الإنسان ما يحب ، ولكن في أن يحب ما يعمل " .

الخلاصة

إن قصة " فرتيز كريسلر " ، عازف الكمان العظيم ، تعكس بطريقة رائعة العلاقة بين النجاح وبذل الجهد . فقد قالت له إحدى السيدات بعد أن انتهى من عزف مقطوعة رائعة : " سيد " كريسلر " ، إننى على استعداد لأن أدفع عمرى كله لأعزف هذه المقطوعة كما عزفتها أنت ! " .

فابتسم لها وقال : " لقد دفعته أنا بالفعل ! " .

إننا حين نتغير ، تتغير الأشياء من حولنا .

فكثير من الناس يقضون كل سنوات حياتهم على أمل أن تتحسن الأمور ، يتمنون لو كانت الحياة أسهل ، ويبدو الأمر كما لو كانوا يأملون أن تهبط عليهم عصا سحرية يوماً ما على أمل أن تحل لهم جميع مشاكلهم . ولكن هذا مستحيل !

إن الأمور تتحسن عندما نتحول نحن إلى الأفضل . والأشياء تتغير عندما نتغير نحن وليس قبل ذلك . فقد قال " جيمس رون " رجل الأعمال والمليارديرالأمريكى فى ندواته : " ما لم تغير من أحوالك التى أنت عليها ، فلن تحصل أبداً على أكثر مما حصلت عليه " . ويضيف قائلاً : " إذا أعطاك شخص ما مليون دولار ، فلن تصبح مليونيراً بالفعل إلا إذا تحليت بالسمات التى يتسم بها المليونيرات ، وإلا فلن تستطيع الحفاظ على هذه الأموال " . إننا نحتاج إلى أن نبذل مجهوداً ، وننمى خبراتنا ، ونحسن صورتنا الشخصية لأنفسنا حتى نصبح قادرين على تملك مثل هذه الثروة ، وإلا فقد نجد سبلاً كثيرة رائعة نبددها من خلالها .

إن ما نملكه في حياتنا ينبع من ماهيتنا . حيث تشير الدراسات إلى أن معظم من يربحون أموالاً طائلة في اليانصيب يعودون إلى حالة الفقر الأولى في وقت قياسى . فبعد مرور سنتين فقط على فوزهم الكبير يعانى أربعة من كل خمسة أشخاص من هؤلاء من حالة مالية أسوأ من التى كانوا عليها قبل هذا الفوز . إنهم لم يتغيروا من داخلهم . ولهذا فإن موقفهم الخارجى سيعكس بالضرورة جوهرهم الداخلى .

فلكى تتحسن الأمور . يجب أن نتحول نحن إلى الأفضل أولاً . ولا بديل لهذا . فلن يكون اليوم أفضل من الأمس كثيرا إذا لم نبذل جهدا .

لتضع كل ما تملك فى كل ما تفعل

إذا وضعت كل ما تملك من إمكانات في أى شيء تفعله مهما كان . فإنك لن تتجنب بذلك الفشل . ولو وضعت كل شيء تملكه في كل شيء تفعله . فلن تتجنب الإحباط وخيبة الأمل . لم العناء إذن .

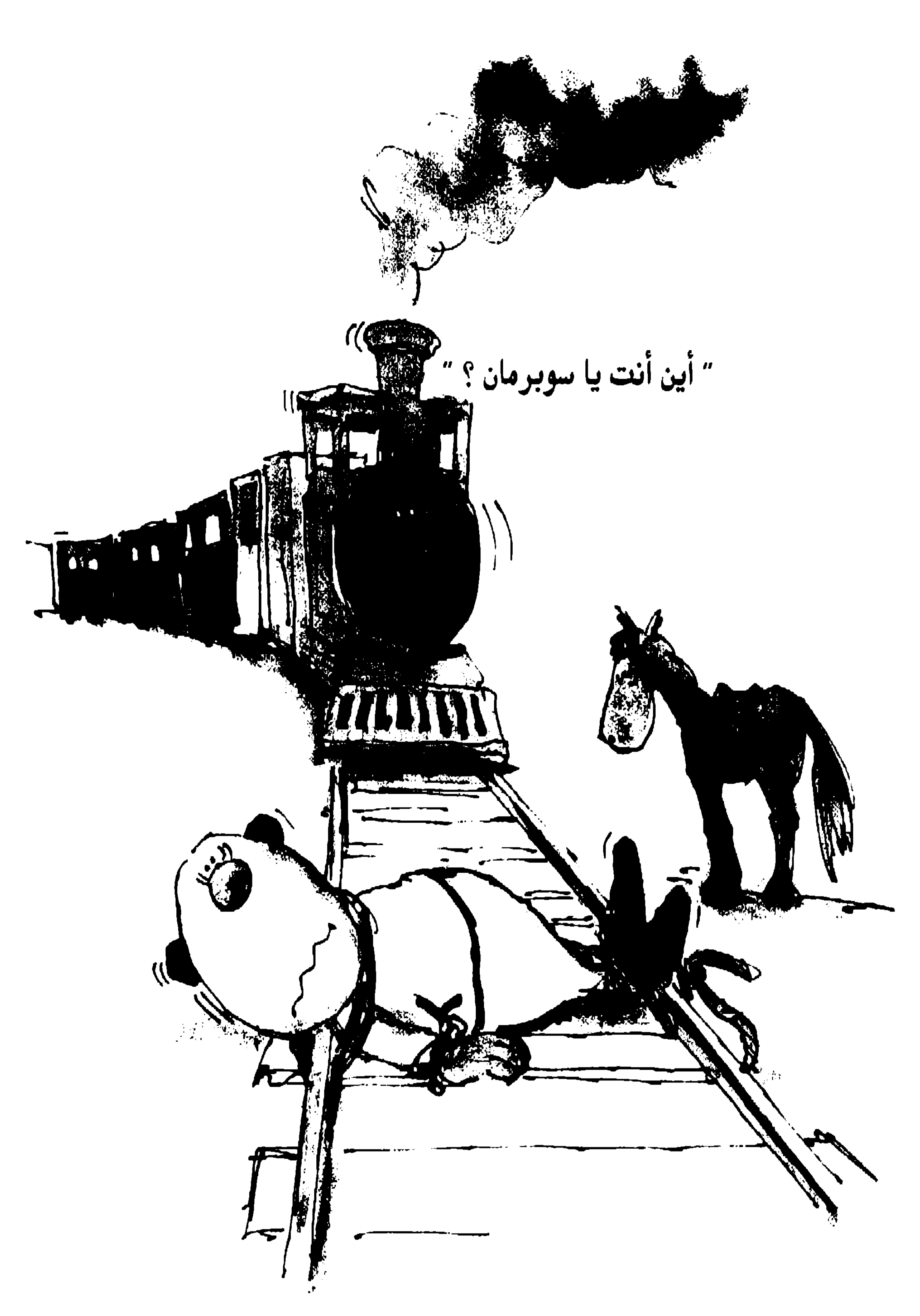
والإجابة هى : " من أجل احترامك لذاتك " . فعندما تكون فلسفتك الشخصية هى : " سأبذل قصارى جهدى ، بصرف النظر عن أى شيء " . فستكون دائماً فخوراً بنفسك .

الخلاصة

إن الخسارة شيء مؤلم حقاً . ولكن الأكثر إيلاماً هو أن تدرك أنك لم تبذل قصارى جهدك .

لحظة انفراج الأزمات

من المهم جداً وأنت تسعى إلى تحقيق أهدافك أن تعرف الكثير عن تلك اللحظات .



هل لاحظت من قبل أن الأمور قد تحتدم بشكل كبير وبعد ذلك مباشرة يحدث تحول مثير نحو الأفضل .

قد يقول أحد رجال الأعمال إنه كان على وشك اليأس والاستسلام قبل أن يصنع ثروته مباشرة . فقد كان كالغريق دون مجداف يسبح به ، لا يجد حتى قشة ليتعلق

بها ، ولكن فجأة بدأ كل شيء يتحول نحو الأفضل ليصبح هذا الشخص رجل أعمال ناجحاً ويجني ثمار جهده الطويل .

وقد نقرأ عن هذا البطل الرياضي الذى كان قد أصابه اليأس والإحباط ولم يستطع الفوز بأية مباراة . ولكن وبينما كان على حافة الاستسلام ، تحمل وصبر وأعطى لنفسه فترة كافية ، نجح خلالها في أن يحول مستقبله الرياضي تماماً من الفشل إلى نجاح يجني من خلاله ثمار المجد .

ربما تكون قد مررت بتلك التجربة ، حين سألت نفسك متعجباً عما إذا كانت الحياة تستحق كل هذا الجهد والعناء ، ثم قابلت شخصاً استطاع أن يرفعك إلى عنان السماء .

إن هذا هو طبع الحياة . فهناك مبدأ يحكم هذا الأمر ، وهو مبدأ " الفرج بعد الضيق " ، فقد يضيق بنا الحال ويبدو على أسوأ ما يكون . ولكن إذا تمهلنا قليلاً وتحلينا بالصبر ، فسنكافأ على صبرنا هذا ونحصل على ما نريد . فدائماً ما تكون أحلك الساعات هي تلك التي تسبق الفجر .

إن ولادة الطفل وخروجه إلى الدنيا تعد دليلاً على صحة هذا المبدأ . فقبل أن تأتي أعظم هدية إلى الحياة مباشرة ، يخضع صبر الأم لاختبار حقيقي ، فتتحمل آلاماً مبرحة حتى يخرج وليدها إلى الحياة (وقد قالت لى أمى إن ولادتى كانت تستحق هذا بالفعل) .

فعندما نؤمن بهذا المبدأ وندرك معناه تفقد الحياة الكثير من قسوتها . فأحياناً تكون الشدائد اختباراً من الكون لصبرنا وصدق عزمنا على تحقيق الهدف الذى نسعى من أجله . فإذا تحلينا بالصبر قليلاً وتمسكنا بعزيمتنا ... فسننال ما نريد !

وبمجرد أن ندرك هذا المبدأ ، نستطيع بالفعل أن نخطو خطوة للأمام . فعندما تشعر بأن كل شيء حولك أصبح كئيباً ، تستطيع حينئذ أن تقول لنفسك : " إن الأمور لا تسير على ما يرام ! ربما يعني هذا أن كل ما كنت أسعى من أجله على وشك أن يتحقق " ، وقتها ستشعر بارتياح .

يجب أن نعرف أننا جميعاً سوف نخضع للاختبار قبل تحقيق شيء ذى قيمة بالنسبة لنا ، فإذا استطعنا إدراك هذا المبدأ واعتبار هذه الصعاب جزءاً ضرورياً من عملية الإنجاز والوصول إلى ما نريد ، فسنحقق كل ما نرغب في تحقيقه .

الخلاصة

لا تدع الدنيا تخدعك ، فربما تكون لحظة انفراج الأزمة قريبه جداً وأنت لا تدرى . فعندما تشتد الأمور ، قد يكون هذا وقت الاحتفال ، لأنك حينها قد تكون أقرب إلى تحقيق حلمك أكثر مما تتخيل .

المثابرة

" لا يمكن لأى شيء في هذا العالم أن يحل محل المثابرة . فلا يمكن للموهبة أن تحل محلها ، فما أكثر الفاشلين الذين يمتلكون موهبة . والنبوغ أيضاً لا يمكنه أن يحل محل المثابرة ، فما أكثر النابغين الذين لم ينالوا حقهم . ولا يمكن للتعليم أيضاً أن يحل محلها ، فالعالم ملىء بالمتعلمين المنبوذين من المجتمع . إن الإصرار والمثابرة وحدهما لهما قدرة غير محدودة . فشعار : " استمر في عملك بإصرار " كان وسيظل دائماً الحل الأمثل لمشاكل الجنس البشرى " .

" كالفين كوليدج "

إن المثابرة سر من أسرار النجاح يعرفة الناجحون في حياتهم جيداً ، إذ إنهم يدركون أنه العامل الرئيسى للفوز بأى شيء . أما الفاشلون فإنهم يرون المثابرة شيئاً اختيارياً .

إن معظم الناس يستسلمون في أول الطريق ، وهذا شائع جداً ونراه حولنا كثيراً . فالشخص العادى ، الذى لا يحمل بداخله إصراراً ، عندما يذهب ليتعلم العزف على آلة موسيقية ، يستسلم بعد فترة قليلة . وما أكثر هؤلاء الذين نعرفهم وقرروا أن يتعلموا العزف على البيانو أو الجيتار ويحاولون لفترة ، وعندما يشعرون بأن تقدمهم بطيء ، يتركون ما بدأوا فيه ليبحثوا عن شيء آخر أسهل .



إن الشخص العادى الذى يذهب إلى فصول تعلم الرسم بالزيت ، يستسلم . والشخص العادى الذى يبدأ في بيع وثائق تأمين على الحياة ، سرعان أيضاً ما يستسلم (فى الواقع إن نحو ثمانية وتسعين شخصا من بين كل مائة شخص يستسلمون من بداية الطريق !) ولذلك فإن معظم من يحاولون خوض محاولات لبيع أى شىء يستسلمون .

إن كثيرين ممن يبدءون المرحلة الجامعية يتركونها . ففى بداية العام الدراسي تجد المدرجات ممتلئة عن آخرها بالطلبة ، وربما تكون محظوظاً إذا وجدت مكاناً لتقف فيه ، أما مع نهاية العام فقد تجد مكاناً بالمدرج يكفى لشاحنة بأكملها ! كذلك ينطبق الأمر على معظم من يبدءون برنامجاً للياقة البدنية ، وهؤلاء الذين يضعون خطة من أجل الادخار ، وأيضاً هؤلاء الذين قرروا أن يؤلفوا كتباً .

إن معظم الناس الآن مستسلمون وانهزاميون . وقد يكون هذا خبراً جيداً بالنسبة لهؤلاء الذين قرروا أن يكونوا ناجحين . فهذا يعنى أننا إذا تمسكنا بما نفعله والتزمنا به ، فسنتمكن في فترة وجيزة من أن نتميز عن الآخرين . فكل شيء فى أصله يبدأ صغيراً ، ولكن بالعزيمة والإصرار يصبح شيئاً عظيماً .

لقد نجح " أديسون " في اختراع آلاف الأشياء منها المصباح الكهربى ، والفوتوغراف ، والتلغراف . لعل من السهل جداً أن نحسده على نبوغه وعبقريته الإبداعية ، بينما نغفل إصراره الشديد والتزامه غير العادى بعمله .

لقد قال " أديسون " : " إن الإلهام يمثل واحداً بالمائة فقط من النبوغ ، أما التسعة وتسعون الباقية فهى كد وعرق ... إن نجاحى واختراعاتى لم تكن وليدة المصادفة ، بل كانت نتاج كد وعمل شاق " .

وذات مرة علّق " مايكل أنجلو " ، أحد أشهر الرسامين والنحاتين الذين عرفهم العالم قائلاً : " لو عرف الناس كم ما بذلته من جهد وعمل لكى أصبح بارعاً وأتمكن من فنى هذا ، لما بدا لهم الأمر رائعاً على الإطلاق " .

إن التاريخ يزخر بالكثير والكثير من الأمثلة على الإصرار والمثابرة . " كولونيل ساندرز " مثلا ، صاحب أشهر وصفة في عمل الدجاج ، كان يبيع وصفته هذه - والتى لم تكن مشهورة حينها - متجولاً بين ألف وتسعمائة مطعم ومنفذ لبيع الأطعمة إلى أن حقق بعض الشهرة . ولعل أكبر دليل على نجاحه الذى حققه في النهاية سلسلة مطاعم " كنتاكى " المنتشرة حول العالم .

في العشرين من عمره ، أصيب " خوليو إجلاسيوس " في حادث سيارة فقد على أثره القدرة على تحريك أطرافه السفلية ، وكان يبدو حينها أنه سيمضى بقية عمره على كرسي متحرك ، ولكنه رفض هذا الاحتمال تماماً ، وبدأ يتمرن اثنتى عشرة ساعة يومياً لمدة شهرين تقريباً ليستطيع تحريك إصبع قدمه الصغير . وبالتدريج ، وبعد نحو سنتين استعاد " خوليو " قدرته على المشى مرة أخرى . لقد كان " خوليو " يجر نفسه مستخدماً يديه ليستطيع التجول جيئة وذهاباً في مدخل

البيت ، على أمل أن تستطيع ساقاه بطريقة أو بأخرى تبنى فكرة أنهما لابد أن يستعيدا القدرة على العمل ثانية .

وقد كان مدخل بيته به مرايا كان يرى نفسه فيها في كل محاولة له . وفي النهاية نجح " خوليو " ويبدو أن العزيمة والإصرار على النجاح هما اللذين ساعداه في بناء جسده مرة أخرى ، وساعداه على بناء مستقبله المهنى وجعله ظاهرة عالمية من نوعها .

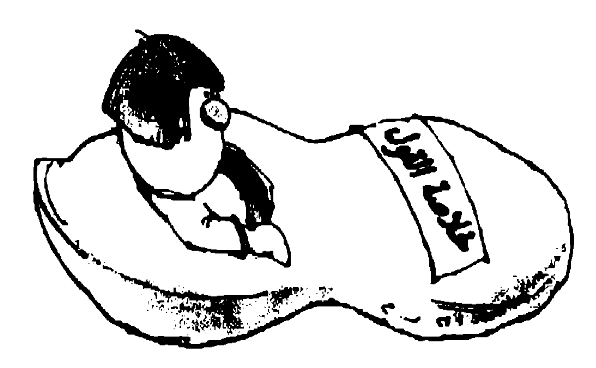
فلتسترجع للحظة تلك الأوقات التى رأيت فيها أشخاصاً ينسحبون مما يقومون به على أرض الواقع ـ في ملعب التنس ، أو في إحدى ألعاب الورق ، أو في عمل خاص ، أو حتى على مستوى علاقاتهم الشخصية ، وفي الغالب لن يكون ممتعاً على الإطلاق بالنسبة لك أن تراهم ينسحبون هكذا .

بالطبع ، قد يأتى الوقت الذى يكون فيه الانسحاب تصرفاً ذكياً ، ولكن ذلك يكون فقط عندما تكون السفينة التى أنت على متنها على وشك الغرق مثلاً ، فحينها لن يلومك أحد على انسحابك هذا . ولكن يجب ألا نخلط بين العناد والإصرار ، فهناك فرق كبير بينهما . فإذا كنت مثلاً تكره وظيفتك ، أو تكره المكان الذى تعيش فيه ، أو أتتك فرصة لكى تصبح في مكان آخر أفضل ، فإن الانسحاب أحياناً يكون الحل الأمثل .

ولكن المشكلة هى أن الانسحاب أصبح عادة بالنسبة لكثيرين ـ لدرجة أنهم أصبحوا " يصرون " عليه .

الخلاصة

إن الإصرار والمثابرة هما العاملان الأساسيان وراء أى عمل متميز وفريد . إنهما مفتاح اللغز .



اطلب المساعدة

" اطلب المساعدة وستحصل على ما تريد " .

إن الدرس الأول في كيفية الحصول على ما تريد ... هو أن " تطلبه " .

هل قلت لأحد من قبل : " أنا لا أمانع في مساعدة الناس من حولى ، ولكننى لا أستطيع أن أطلب منهم أى شيء " ؟ ألا يدعو الأمر للعجب أن يكون هناك الكثير من الناس الذين يعيشون في حالة من اليأس ؛ لأنهم لا يأخذون أبداً ما تمنوه من هذه الدنيا ، وعلى الرغم من ذلك لا يطلبون هذا ؟

إن من المهم جداً أن نطلب ما نريد وذلك لأربعة أسباب :

١. **إن طلبك الأشياء يشير إلى تقديرك لذاتك** . إن طلبك الأشياء يؤكد لك وللآخرين من حولك أنك تمتع بحقوق وامتيازات ، فهو يعنى أنك تشعر بأنك تستحق ما تطلبه ، كما يعمل على البدء في تكوين مبدأ تتوقع من خلاله مساعدة الآخرين لك .

٢. **إن طلبك الأشياء مهم لصحتك** . عندما لا تسأل الآخرين من حولك عن أى شيء ، سيتجاهلونك ، ويهملونك ويتركونك وحيداً ، وسيؤدى هذا إلى شعورك بالإحباط ، وبالطبع سينعكس هذا على صحتك ومعدتك وغير ذلك الكثير . فكلما قل تعبيرك عن نفسك ، زادت مشاكل معدتك .

٣. **إن طلبك الأشياء هو الخطوة المنطقية الأولى التى يعرف من خلالها الآخرون من حولك ـ كرئيسك في العمل ، أو أسرتك ، أو أصدقائك ـ ما تريد ، إذ إنهم أنه لا يستطيعون قراءة أفكارك** . فمعظم هؤلاء الأشخاص الذين ذكرناهم لا يستطيعون قراءة الأفكار !

٤. **إن طلبك الأشياء يمنح شخصاً آخر متعة مساعدة الآخرين وتقديم العون** . في الواقع ، إن فشلك في طلب المساعدة يعد نوعاً من الأنانية . فإذا كنت تحب مساعدة الآخرين ، فلتمنحهم هم أيضاً نفس الفرصة . فلا تحرمهم الشعور بالرضا لمساعدتك !

إن هذا ينطبق على كل المواقف التى يمكنك طلب المساعدة فيها . إن الآخرين سيكونون على استعداد تام لمساعدتك إذا شعروا بأنك في حاجة للعون ، أو رأوا أنك تبذل قصارى جهدك ولكنك في حاجة إلى المساعدة . فهناك كثيرون يتمنون تقديم المساعدة ، ولكنهم يخشون من أن يفرضوا أنفسهم عليك ، فهم في انتظار أية إشارة فقط .

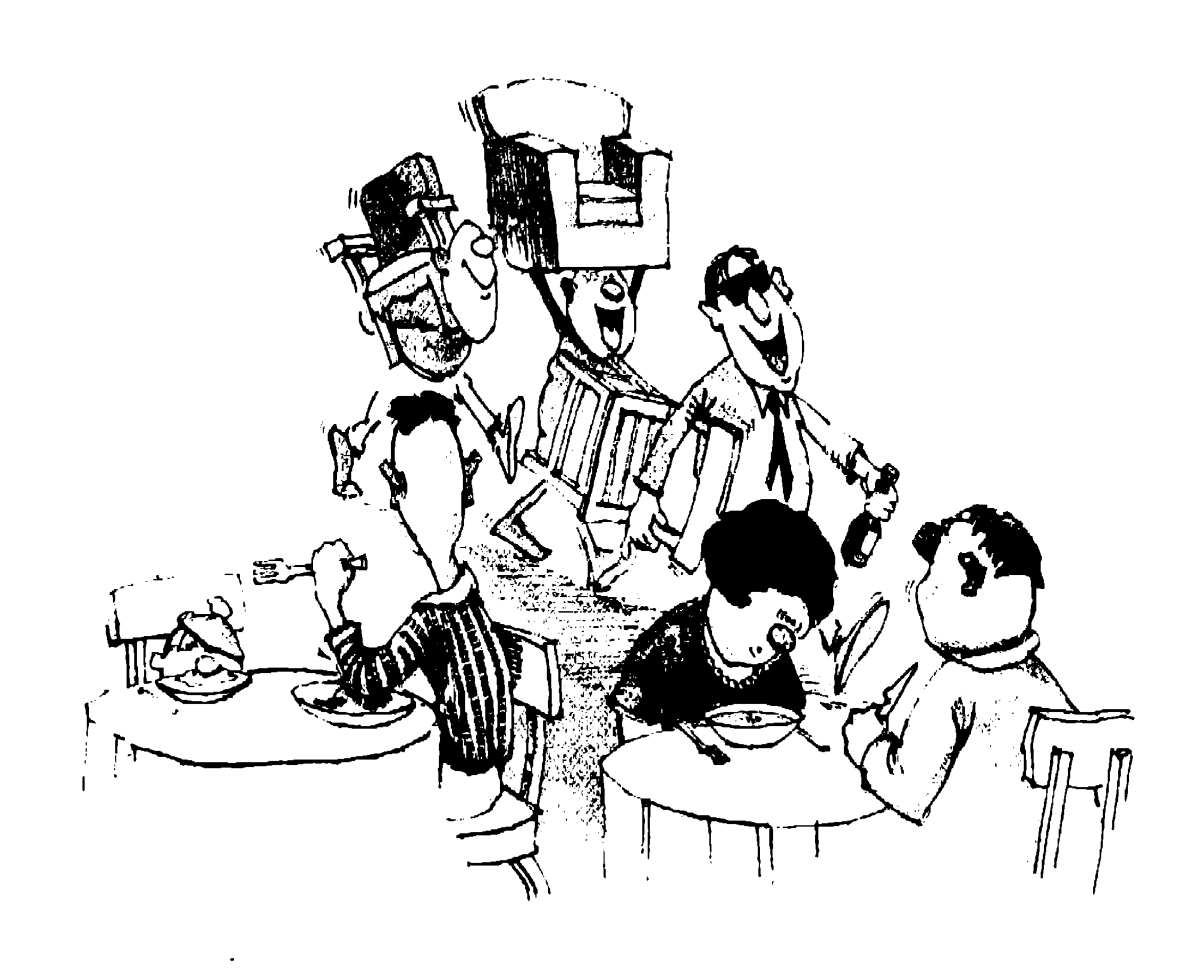
بعض النساء أخبرنني أنهن عندما كن يسرن في الشارع أثناء فترة الحمل ، أظهر الكثير من الغرباء تعاطفاً واهتماماً رائعين ، وكان هذا غير نابع من مبدأ " نداء الواجب " ، ولكنهم حقاً كانوا يريدون المساعدة فقط . فهم على الأقل على ثقة تامة بأن هذه السيدة الحامل لن ترفض مساعدتهم لها في ركوب حافلة أو سيارة . ولكنهم بصفه عامة ، غير واثقين ما إذا كان اهتمامهم هذا سيستقبل بحفاوة وشكر من قبل الآخرين في الظروف الأخرى .

ربما تعرف بعض الناس الذين يبدو أنهم موفقون دائماً سواء في عملهم ، أو على مستوى حياتهم الشخصية . إن مثل هؤلاء ينجحون في إدراك ما يسعون إليه سواء كان ذلك شراء سيارة جديدة ، أو بحثاً عن وظيفة ، أو عقد صفقات ، أو إقامة حياة زوجية ! إنهم دائماً يحصلون على ما يريدون لأنهم يطلبون مساعدة الآخرين في ذلك .

لقد زارنى بعض الأصدقاء مؤخراً ، وكانوا جميعاً يريدون الذهاب لتناول العشاء في مطعم معين للمأكولات البحرية . وكان هذا المطعم بالطبع مزدحماً جداً ، ولا يوجد أى مكان شاغر ... ولكن هذا الموقف تغير عندما قرر صديقنا " بيتر " أن يتصل هاتفياً بالمسئول عن المطعم سائلاً مساعدته . وقد سارت المحادثة في المطعم على النحو التالى - ولكنى بالطبع سأكتب لكم ما قاله " بيتر " فقط إذ إن هذا هو الجانب الذى سمعناه :

" إذن فالمطعم مزدحم إلى هذه الدرجة ؟ "

" هل هو مزدحم بالفعل ؟ "



" أفهم ذلك ، ولكننا قد وصلنا للتو من داخل المدينة ونأمل في أن نتنـاول العشـاء في مطعمكم الليلة . إن عددنا ستة أفراد فقط "

" آه ، إنه مزدحم ؟ "

" لو كان لديك مكان ، فأين كنت ستجلسنا ؟ "

" أعمل هذا ، ولكن ماذا لو كان لديك المكان ؟ "

" المطعم مزدحم لهذه الدرجة ! "

" ما المشكلة الرئيسية ؟ هل هناك نقص في عدد المناضد أم المقاعد ؟ "

" حسناً ، هل يمكنك أن تتفحص الأمر ؟ "

" أشكرك "

" إذن فالقصور في عدد المقاعد . حسناً أعتقد أننا سنكون بحاجـة إلى سـتة مقاعـد إضافية ، ماذا لو أحضرنا المقاعد الخاصة بنا ؟ "

" ستسأل مدير المطعم أولاً ؟ حسناً يمكنني انتظارك "

" الثامنة والنصف موعد مناسب جداً . شكراً جزيلاً ، أراك حينها "

لقد تناول " بيتر " العشاء ذلك اليوم في المطعم الذى اختاره ، وذلك لأنه كان على استعداد لأن يسأل بعض الأسئلة البسيطة . لقد كان دائماً ودوداً ومهذباً مع الآخـرين

وسأل عما يريده بمنتهى البساطة . (أما بالنسبة لنا ، فقد أكلنا نحن أيضاً في المطعم الذى اخترناه ونستحق ذلك ، إذ إننا من طلب من " بيتر " حينها إجراء هذا الاتصال الهاتفى) .

إن الأمر هنا لا يتعلق بمسألة الإصرار على تناول الطعام في مطعمك المفضل ، وإنما يتعلق بإدراك أنه لا بأس من أن تطلب ما تريده من أى شخص . اطلب من جارك أن يوصلك إذا كانت سيارتك معطلة . واطلب من المسافر الذى يجلس بجوارك في الطائرة ألا يدخن وأنت تتناول إفطارك . وإذا أحببت عملاً ما ، فلتذهب إلى المسئول أياً كان لتعبر له عن رغبتك في الالتحاق بالعمل لديه .

إننى لا أدعو إلى أن نصبح متطفلين ومتواكلين ، ولكننى أريد أن أوضح أن السؤال يمنحنا معلومة جديدة ، ويمنح الآخرين فرصة مساعدتنا إذا كان ذلك مناسباً لهم . وللدهشة فإن ذلك عادة ما يناسبهم ! ولعلنا لو أجرينا دراسة على الأشخاص الناجحين ، لأظهرت النتائج أنهم أكثر قدرة على طلب المساعدة حين يريدون القيام بشيء .

ولكن قد يرفض البعض تقديم المساعدة فى بعض الأحيان .

فماذا لو رفض الآخرون مساعدتك فى خمسين بالمائة من عدد المرات التى تطلب فيها المساعدة . هل هذا يعنى أنك شخص سيئ ؟ هل يعنى أنك لا تستحق المساعدة ؟ بالطبع لا ! إن هذا يعنى أن أفكارك حينها لم تتناسب مع ظروفهم وخططهم . ويعنى أيضاً أنه لايزال أمامك خمسون بالمائة أخرى تستطيع فيها الحصول على المساعدة التى ترغبها .

علاوة على كل ذلك ، فإنك عندما تسأل شخصاً ما مساعدتك فيما تريده ، فإنك بذلك تساعده على تنمية شخصيته ! كيف ذلك ؟ إذا اختار هذا الشخص أن يساعدك ، فإنه سيستفيد من التجربة . وحتى إذا قرر ألا يساعدك ، فإنه سيستفيد أيضاً ، لأن جزءاً من كونك شخصاً فاعلاً في المجتمع يكمن فى أن تكون لديك القدرة على الرفض ، دون أن تشعر بأى ذنب . فيمكنك الآن أن تمنح الآخرين مزيداً من التدريب على ذلك !

إنك أيضاً عندما تطلب شيئاً ما ، فإن هذا يعنى أنك أكثر تحملاً للمسئولية ، وأقل عرضة لخطر أن تصبح واحداً من هؤلاء الذين يمضون حياتهم وهم يعانون في صمت ويقاتلون ببسالة ، ويفعلون كل شيء بأنفسهم ، لأن هذا هو منهاج الشهداء .

هناك من يفضل أن يلعب دور الشهيد . فمثل هذا الشخص يحول معاناته إلى شكل من أشكال الفن ، لكن هذا من شأنه أن يقيد أى شخص يسعى لتيسير طريقه

في الحياة . وعلى أية حال يجب أيضاً احترام وجهة نظرهم وحقهم في اختيار أسلوب حياتهم .

الخلاصة

إن العامل الأساسى في الحصول على ما تريد هو أن تكون مقتنعاً تمام الاقتناع بأنك تستحق هذا . وحين يكون لديك هذا الإحساس بالاستحقاق سواء على مستوى الوعى أو اللاوعى ، ستتحقق لك الكثير من مطالبك واحتياجاتك . وأحد أفضل الطرق لكى تنمى هذا الإحساس بالاستحقاق بداخلك هو أن " تطلب " .

الأسباب أو النتائج

دائماً ما يكون السؤال الجوهرى هو : " هل أنت سعيد بما تقوم به ؟ "

لننظر إلى شخص يكره وظيفته ، إذ إنه لا يكسب منها ما يكفيه ، ولا يأخذ الإجازات للذهاب إلى الأماكن التى يعشقها ، ويشعر بالوحدة ، والإحباط ، ولم يتعلم تلك المهارات التى تمنى لو تعلمها ، ولم يحقق في حياته القصيرة هذه أى شيء كان قد تمناه .

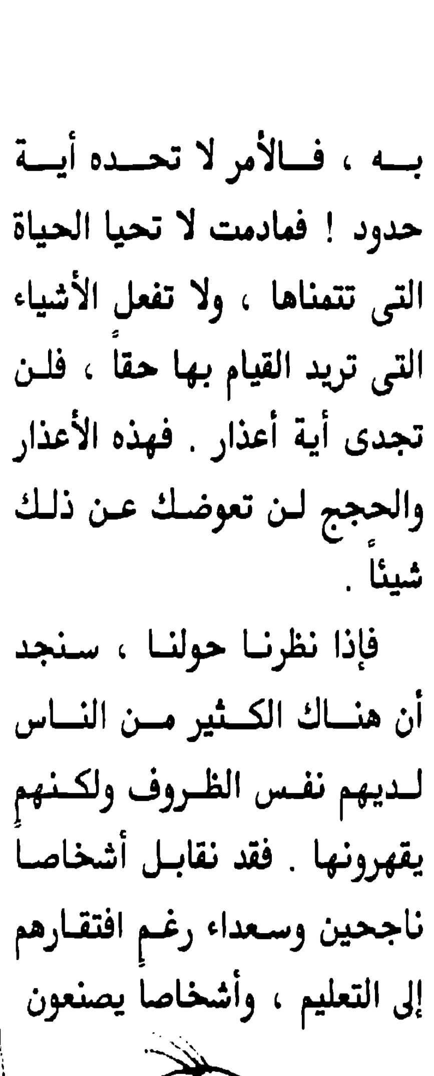
ولكنه لديه حجج وأسباب كافية لهذه الحالة البائسة التى آل إليها ! فهناك قائمة من الأسباب في عقله . فدائماً ما يلقى باللوم على الحكومة ، وزوجته ويلوم أطفاله ، ويلوم حظه ، ورئيسه في العمل ، والحالة الاقتصادية لبلده ، ويلوم عائلته ، وقد يلقى باللوم أيضاً على حظه السيىء ، وافتقاره إلى التعليم ، أو يلوم صهره ، وغيرهم الكثير والكثير !

إن هذا الشخص وصل بطريقة ما إلى فكرة أنه إذا كان يملك ما يكفى من الحجج والأعذار ، ويجد من يلقى باللوم عليه ، فلا بأس إذن من أن يعيش في تعاسة ... لا ، لا ، لا ! إن الأمر ليس كذلك ، فالحياة عبارة عن أسباب أو نتائج . بعض الناس يعتقدون أن الأسباب والنتائج شيء واحد ، ولكنها ليست كذلك .

إن بإمكانك أن تصنع قائمة بطول ذراعك تملؤها بالحجج والأسباب لتبرر تعاستك ، بل يمكنك أن تصنع قائمة أطول من ذلك لتمتد بطول الشارع الذى تسكن

بـه ، فـالأمر لا تحـده أيـة حدود ! فمادمت لا تحيا الحياة التى تتمناها ، ولا تفعل الأشياء التى تريد القيام بها حقاً ، فلـن تجدى أية أعذار . فهذه الأعذار والحجج لـن تعوضـك عـن ذلـك شيئاً .

فإذا نظرنـا حولنـا ، سـنجد أن هنـاك الكـثير مـن النـاس لـديهم نفـس الظـروف ولكـنهم يقهرونها . فقد نقابـل أشخاصـا ناجحين وسعداء رغـم افتقـارهم إلى التعليم ، وأشخاصا يصنعون



ثروات في نفس الظروف الاقتصادية ، التى يمر بها مَن حولهم ، وآخرين يعيشون حياة سعيدة وممتعة رغم أن عندهم ثمانية من الأطفال ، وهؤلاء الذين نجحوا في تحسين علاقاتهم الزوجية التى كانت قد أصابها الفتور ليملئوا حياتهم بالحب مرة أخرى . إن مثل هؤلاء هم الدليل على أن النتائج هى الشيء المهم في الأمر دون أى شيء آخر . هؤلاء هم من اكتشفوا نفس الاكتشاف الذى حققه أحد التعساء وعبر عنه قائلاً : " لقد اعتدت أن ألقى باللوم على الطقس دائماً ، معتقداً أنها عندما تمطر ، تمطر على وحدى ، ثم اكتشفت أنها تمطر على الأغنياء أيضاً ! فكلنا نعيش تحت سماء واحدة " .

إن قدر المتعة التى نستمدها من الحياة تتناسب عكسياً مع قدر اللوم الذى نلقيه على الظروف .

الخلاصة

إنك تعيش الحياة مرة واحدة فقط ، فإذا ذهبت إلى قبرك ومعك هذه القائمة الطويلة بالأسباب التى منعتك من أن تحقق أحلامك ، فإن هذا لن يعنى إلا شيئاً واحداً هو أنك " لم تحققها " .



الفصل الخامس

التعلم من الطبيعة

الموسيقى هى المسافة بين كل نغمة وأخرى ...

قوانين الطبيعة

هناك قواعد ومبادئ تحكم الكون وتؤثر على حياتنا تأثيراً مباشراً في كل دقيقة من اليوم . فكلنا مثلاً على علم بقانون الجاذبية . فإذا كنت تحمل حقيبة ثقيلة مليئة بالبطاطس وأفلتت من يدك لتسقط على إصبع قدمك ، فستتذكر هذا القانون في الحال . ونلاحظ أيضاً أن هذا القانون يسرى على المنازل القديمة وكبار السن ، فكلاهما يضعف ويصيبه الوهن تدريجياً وقد ينهار في بعض الأحيان . ونعرف أيضاً أن قانون الجاذبية هذا يحكم حركة مدار الكواكب ، وحركة المد والجذر ، وتغير الفصول الأربعة .



وإذا وضعنا إصبعنا في مقبس النور ، سنصبح على دراية بالكهرباء . ربما لا نراها ، ولكن هناك دليلاً قوياً على وجودها . وينطبق الشيء نفسه على المغناطيسية ، فنحن نؤمن بوجودها على الرغم من أننا لا نراها . إن مثل هذه القوانين والمبادئ التى لا نراها تؤثر بشكل كبير على تشكيل حياتنا .

والغريب في الأمر ، أنه على الرغم من أن كثيراً من الناس يؤمنون بـأن كـل شـيء في هذا الكون تحكمه قوانينه الخاصة ، ولكنهم يستثنون من ذلك حيـاتهم ونجـاحهم أو فشلهم ، ثم بعد ذلك تجدهم يتحدثون عن القدر ، والحظ . في الواقع ، إنك جـزء من العالم ، وهناك قوانين تحكم حياتك مثـل تلـك التـى تحكـم القمـر ، والنجـوم ، والنباتات التى تزرعها في حديقتك . فما يحدث لك في حياتك ، يحـدث مـن خـلال أفكارك .

ولكن ما هو الفكر ؟

يخبرنا علماء الطبيعة أن العالم في حقيقته ليس كما يبدو لنا . فـإذا قمنـا بتقسيم العالم المادى إلى أبسط أجزائه ، فستجد أنه يتكون من ذرات وجزيئات ذريـة ثانويـة متناهية في الصغر . إن هذه الأجزاء التى تهتز بسرعة متناهيـة هـى في الحقيقـة كتـل من الطاقة . فالعالم المادى مصنوع من الطاقة . لا يوجد شيء في هذا الكـون صـلب في حقيقته ، وسرعة اهتزاز كتل الطاقة هذه هى التى تحـدد مـدى تماسـك الأشـياء مـن حولنا ، فتختلف صورتها طبقاً لدرجة هذا التماسك ، فقد تكون قالباً مـن الطـوب ، أو بعضاً من معجون الأسنان . بعبارة أكثر بساطة ؛ إن هذا العالم المادى المتماسك من حولك ما هو إلا مجموعة من الطاقات التى تهتز بسرعات متفاوتة .

هل يمكنك تخمين ما الذى ينتجه عقلك عندما تفكر ؟ الإجابة هي : ينـتج طاقـة واهتزازات . إن العلم الحديث يخبرنا أن لكـل فعـل رد فعـل مساوياً ومضـاداً لـه . ولهذا فإنه في كل مرة ينتج فيها عقلك فكرة ؛ بطاقتها واهتزازاتها الفريدة الخاصة ، فإنك بذلك تصدر رد فعل أو توابع معينة . وبما أنك قد تنتج نحو خمسة عشر ألـف فكرة في اليوم الواحد ، فإنك ترسل بذلك كماً هائلاً مـن الاهتـزازات ، وتنـتج الكـثير من التوابع . إن ما أريد قوله هنا هو أن هذه الأفكار قوة حقيقية . فحـن نتعامـل مـع الطاقة .

وقد تحـدث " أفلاطـون " عـن هـذه القـوى التـى تملكهـا الأفكـار عنـدما قـال : " إن العقل هو الذى يخلق الواقع ، ونحن نسـتطيع تغـيير وواقعنـا بتغـيير مـا نفكـر فيه " . كما كتب الرومانى " ماركوس أريليوس " قائلاً : " إن حياة الإنسان مـا هـى سوى نتاج تفكيره " ، وفي الأثر : " إن الإنسان هو كل ما يفكر فيه طـوال يومـه " . ولعلنا نرى من خلال صفحات التاريخ أن من كانوا يتمتعون بوعى وعلـم قـد تحـدثوا عن قوة العقل .

(ولعل من قبيل المصادفة أن هذا الكتاب يستشهد بكلمات وكتابات كثيرة من رجال الفكر . فنحن نستفيد الكثير من معرفتنا بما تعلمه غيرنا . ومن ثم فإن لدينا الفرصة لكى نختار أن نلتفت إلى نصيحة الفائزين ، أو أن نستمع إلى ما يقوله الخاسرون . وأنا عن نفسى أرجح الأولى ، فأنا أومن بأن فلسفة وفهم الناجحين هما العامل الأساسى في نجاحهم) .

ومع حديثنا عن هذه المبادئ والقواعد الكونية ، فإننى أسلم بأن لكل قاعدة استثناءات في بعض الأحيان . ولكننى أعتقد أيضاً أن هذا الكوكب شديد الترابط والتعقيد يسير تبعاً لنظام ما ، وأن اكتساب الوعى بمثل هذه القوانين التى تحكم نظامه ، ستجعل حياتنا أسهل وأكثر سعادة .

سوف يكون هناك دائماً من يقولون : " لا شيء يجدى ، لا شيء يهم ، لا شيء يصنع أى اختلاف ، فالحياة صعبة " . لنتعرف أولاً على طبيعة الحياة التى يعيشها هؤلاء قبل أن نحكم على كلامهم هذا ! ففى الفترة التى كنت ألقى فيها بعض المحاضرات عن تنمية الذات ، كنت أحياناً أقابل بعض الناس الذين يعتنقون موقفاً : " إننى لا أعرف كيف تسير هذه الأمور ، لأننى لم أجربها أبداً " . فلتستخدم هذه الأفكار التى شرحتها في كتابى هذا بنفسك ، وبعد ذلك اتخذ القرار .

فكثير من الأفكار في هذا الكتاب ليست بالجديدة عليك . أما هذه الأفكار التى تتعلق بنظام معتقداتك ، فإننى آمل أن تتعامل معها بعقل متفتح ، وأن تكون مدركاً أنه ربما توجد أشياء في هذا العالم لم تعرفها بعد كلية . فعندما كنت طفلاً ، ربما كنت تعتقد يوماً ما أن الكرة الأرضية مسطحة وليست مستديرة . وعندما كبرت وتلقيت مزيداً من المعلومات بشأن هذا الموضوع ، ربما كنت مهيأ لتغيير أفكارك . إن هذه هى الروح التى أتمنى أن تعتنق بها أفكار هذا الكتاب ، فإننى لا أطلب منك أن تأخذ الأشياء الموجودة في هذا الكتاب على أنها أمر مسلم به ، بل جرب بنفسك واحكم .

التعلم من الطبيعة

" إنك جزء من هذا العالم ، مثلك مثل النجوم والأشجار ، ولك الحق في أن تكون هنا . وسواء كانت هذه الحقيقة واضحة بالنسبة لك أم لا ، فلا شك أن هذا العالم يتجلى لنا كما ينبغي أن يكون ... " .

" ديزيدراتا "

إننا جزء من هذا العالم ، وتحكم حياتنا نفس القوانين التى تحكم سائر ما في الكون . لذا فإننا نحتاج لأن نحافظ على توازننا مثلما تفعل سائر الأشياء في الطبيعة . كما إننا نأخذ وقتاً حتى نكبر ، ونأخذ وقتاً حتى نداوى جراحنا ، وحياتنا ستسير دائماً في دوران لأن هذا هو قانون الكون . فضلاً عن إننا نحتاج وقتاً لكى نستريح ونستعيد نشاطنا ، مثلما تفعل سائر الكائنات الحية .

خذ ما يكفيك من الوقت

إن الطبيعة تأخذ دائماً ما يكفيها من الوقت . فشجرة البلوط الكبيرة لا تصبح بحجمها هذا بين عشية وضحاها ، كما أنها تفقد الكثير من أوراقها وفروعها وبعض لحائها قبل أن تصبح بهذا الحجم العظيم . والماس أيضاً لا يتكون في أسبوع . فكل شيء في هذا العالم له قيمة ، وسحر ، وجمال ، يأخذ وقتاً حتى يصبح على حاله هذه .

وينطبق الشيء نفسه أيضاً على نمونا وتطور شخصيتنا ، فيجب أن يأخذ وقته أيضاً . فعلينا أن ندرك كيف ننمو ونتطور حتى نصبح أكثر ترفقاً بأنفسنا حين نقيم مدى ما نحققه من تقدم . فلكى تبنى ثقتك بنفسك ، فإن ذلك يحتاج إلى وقت ، ولكى تبنى جسداً ومظهراً صحياً ، فإن ذلك يتطلب وقتاً ، ولكى تنجح في بناء مشروع خاص ذى قيمة أو تحقق استقلالاً مادياً ، فإن ذلك أيضاً يحتاج إلى وقت . فلا يوجد في هذه الدنيا نجاح يأتى بين عشية وضحاها سوى في حالات نادرة للغاية .

دورات الطبيعة

مثلما تدور الأرض حول الشمس ، ويأتي الشتاء عقب الربيع ، فإن حياتنـا تسـير في دورات . فمثلما تتتابع الفصول ، سوف تمر بنا أوقات عصيبة وأخـرى سـعيدة في حياتنا . ولعل من أعظم التحديات في الحياة ، أن نمر بمثل هذه الأوقات العصيبة في انتظار أن تتحسن الأمور إلى الأفضل .

إن الأمور ستتحسن ، لا محالة ، فهكذا تسير الأمور . لكن المشكلة أن الكثير من الناس يستسلمون وينسحبون مبكراً جداً . إن دوام الحال من المحال .

خذ وقتاً للراحة

إن الطبيعـة تأخـذ راحـة مـن وقـت إلى آخـر . فالتربـة تحتـاج إلى الراحـة ، والثعابين ، والدببة تقوم بالبيات الشـتوى مـن أجـل الراحـة ، وحتـى السـمك ينـام بأعين مفتوحة . إن بإمكاننا أن نتعلم منهم جميعاً ، فإننا مثلهم نحتاج إلى الراحة ، إلى التأمل ، إلى استعراض حياتنا لأن نكون أنفسنا .

فإذا رأيت نفسك شخصية لا يمكـن الاسـتغناء عـن تواجـدها ، وأنـك يجـب أن تعيش حياتك وكأنك في ساقية تدور بلا توقف ، فهـذه حياتـك ويمكنـك أن تعيشـها على هذا النحو . وإذا كنت مؤمناً بأنك يجب أن تعمل ليل نهار بلا راحة ، فستجد حياتك تتحول إلى ما تؤمن به بالفعل إلى أن تُغير موقفك هذا .

إننا عندما نأخذ قسطاً من الراحة ونتخذ ذلك كجزء من أسلوب حياتنـا ، نصبح أكثر إنتاجاً وأكثر قدرة على العمل مثلنا مثل التربة . وكمـا قلـت مـن قبـل ؛ فـإنني مؤمن بأننا كبشر ، نعيش حياتنا في مغامرات ونشاط دائم ، ولكـن مـن أجـل تجديـد هذا النشاط يجب أن نأخذ قسطاً من الراحة . وفي ذلـك يقـول " رون " : " إن أخـذ قسط من الراحة ضرورة ، وليس أمراً اختيارياً ! " .

الحب

بعض الأفكار عن الحب ... (كيف يعطى المرء الحب حقه عنـدما يتحـدث عنـه في فقرات قليلة ؟) .

هل سألت نفسك من قبل لماذا نحب الأطفال بدرجة كبيرة ؟ إننا نحب الأطفال لأنهم على قدر كبير من التفتح والحساسية ، فعندما يفتحون أذرعهم وينظرون في أعيننا ، نشعر وكأنهم يقولون لنا : " أحبني . فأنا أحتاج إليك ولا أستطيع أن أكون في الحياة بمفردى " .

وعندما نكبر ، يؤمن الكثير منا بأننا يجب أن ندعى أن لدينا اكتفاءً ذاتياً ، ولا نحتاج لأى شخص حولنا . فنقول لأنفسنا : " أنا بأفضل حال ، أنا بخير ، أنا صلب ، سأعتمد على نفسى في ذلك " . بينما نحن في الحقيقة ربما نشعر من داخلنا بالخوف والوحدة ، وفي أمس الحاجة إلى من يستمع لنا ويكون بجانبنا .

فهناك خرافه منتشرة بين البعض تقول : " من الأفضل ألا تعترف للآخرين بأنك مرهف الحس أو أنك تشعر بالوحدة ، وإلا ظنوا أنك شخص ضعيف " ، وتقول هذه الخرافة أيضاً : " لا تكن أميناً وصادقاً في التعبير عن مشاعرك للآخرين ، وإلا استغل أحدهم مشاعرك هذه لكى يغرقك " ولكن العكس هو الصحيح . فالآخرون يمكنهم إدراك مدى صدقنا معهم ، ويعرفون متى نكون صرحاء وصادقين فيما نقول ، ولهذا السبب يحبوننا . ولكننا عندما نتصنع ونتظاهر بأننا على ما يرام ، على عكس الواقع ، فإننا نقع في مآزق كثيرة .

إنه شيء يدعو حقاً للسخرية أن يكون أكثر الناس حاجة إلى المشاعر والعطف هم من يتظاهرون بعدم الحاجة إلى ذلك . فعندما نكون من داخلنا مرهفى الحس وشاعرين بالوحدة ، نضطر إلى بذل قصارى جهدنا لكى نجعل كل العالم من حولنا يعرف أن كل شيء يسير على ما يرام .

إن الحب ليس ضعفاً . فالحب قوة والتزام . وعندما تحب شخصاً فإن هذا يعنى أن تقول له ما لا يرغب في سماعه ، مادمت تجد هذا في صالحه .

فالحب شجاعة ، وربما يتطلب منك الأمر شجاعة أكثر لتقول : " أنا خائف " أو " أنا أحبك " ، أكثر من تلك التى تحتاجها لكى توجه ضربة صائبة لشخص ما .

فالحب احترام ، احترام لأنفسنا وللآخرين من حولنا . فالحب هو أن نعطى الآخرين الحق في أن يكونوا حيث يريدون وأن نحبهم لطبيعتهم مهما كانت . فليس " الحب " أن تقول : إذا فعلت هذا فإننى سأحبك ، فهذا ليس سوى تلاعب واستغلال .

إن الحب هو أن نبحث عن الجانب الجيد في الآخرين من حولنا ، فإذا نجحنا في ذلك ، وكان هذا النجاح مستمراً ، فإننا بذلك سنضمن سعادتنا . فبما أن الحياة

التى نعيشها انعكاس لنا ، فإننا كلما ازداد إدراكنا للحب والجمال من حولنا ، أصبحت لدينا القدرة على النمو والتطور ، وأصبح الحب كل شيء في حياتنا .

التعلم من الأطفال

يمكننا أن نتعلم من الأطفال الكثير من الأشياء . ولعل معظمنا لديه فرصة عظيمة لكى يستعيد سحر الطفولة بعد عشرين أو ثلاثين عاماً من حرماننا منها ، وعندما يكبر أطفالنا ويصبح لديهم أطفال ، يكون لدينا درس آخر لنتعلم منه .

يبدو أن كثيراً من الآباء يرون أن عملية التعليم طريق له اتجاه واحد فقط . ولكنى أومن بأنهم سيجدون أنفسهم بحاجة إلى وقت أكبر لكى يتعلموا من أطفالهم ، ووقت أقل بكثير لكى يعلموهم .

إن الأطفال يعرفون كيف يستمتعون بأوقاتهم أكثر بكثير من البالغين . فالأطفال يعرفون كيف يضحكون ، ولا يحتاجون للكثير لكى يضحكوا ، وفي بعض الأحيان لا



يحتاجون لأى شيء على الإطلاق . إنهم يضحكون لأنهم يشعرون دائماً بأن كل شيء على ما يرام . فهل أخذت نصيبك اليوم من الضحك ؟

إن الأطفال مبتهجون بطبيعتهم . إنهم لا يحللون ، أو يفكرون في كل شيء حولهم ، فكل ما يشغلهم هو أن يعيشوا لحظتهم . كذلك فإننا عندما نقابل شخصاً بالغاً ونجده يتسم بالتلقائية الشديدة ، فإننا نقدره كل التقدير . لذا لنكن أقل تفكيراً وأكثر استجابة وتلقائية .

إن الأطفال دائماً ينبهرون بأى شيء حولهم . كما أن فضولهم لا حدود له . فأبسط الأشياء كصخرة ، أو خنفساء ، أو بركة صغيرة من المياه ، أو حتى فأر يمكن أن يكون مصدراً للمتعة بالنسبة للطفل . فكل الأشياء التى حول الطفل فيها تجربة جديدة ومثيرة ، يتعلم منها ويستغرق فيها بكل حواسه . أما البالغون ، فإنهم عكس ذلك تماماً ، إذ إنهم منغلقون إلى حد بعيد ، فلا يرون في تلك الأشياء البسيطة كالصخرة والخنفساء وغيرها شيئاً جديداً . فمازال هناك العديد والعديد الذى لا نعرفه عن هذه الأشياء التى قد تبدو لنا بسيطة ، ولكن المشكلة هى أننا عندما نصل إلى مرحلة البلوغ ، ينسى الكثيرون منا أن هذا الكوكب مكان ساحر بالفعل ، فلا نرى فيه لأبعد ما تصل إليه أعيننا .

والأطفال أيضاً يتقبلون كل ما حولهم . إنهم لا يحملون بداخلهم أى تحيز أو إجحاف تجاه أى شخص . فلا يهمهم إذا كنت غنياً أو فقيراً ، أسود أو أبيض ، كما أنهم لا يشغلهم اختلاف الأديان أو السياسات . إنهم حتى لا يهتمون بما إذا كنت تستحم أم لا ، فهم يقبلونك كما أنت . إنهم يقبلون تلك الظروف التى حولهم دون اعتراض حتى يأتى الوقت الذى يتعلمون فيه كيف يعترضون عليها ويرفضونها . كم مرة سمعت أطفالك يشكون من الطقس ؟ إنهم لا يفعلون ذلك ؛ لأنهم يعرفون بفطرتهم أنهم كى يحافظوا على صحتهم الذهنية ، يجب أن يتقبلوا الأوضاع حولهم كما هى .

ألم نفرح ونندهش من قبل من صراحة الطفل الشديدة ؟ فقد نسمعه يقول : " إنك تبدو عجوزاً جداً " ، " هل ستموت في القريب العاجل ؟ " ، " لماذا تضرب بيدك على المنضدة ؟ " ، " إن والد " جونى " يبتسم . فلماذا لا تبتسم أنت أيضاً ؟ " .

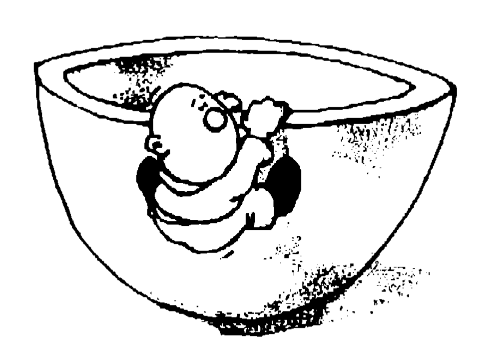
إن الأطفال كذلك يملكون قدرة فائقة على الصبر والتكيف ، كما أنهم يتمتعون بعزيمة وإصرار بالغين . فعندما يريدوا شيئاً ، يتشبثون برأيهم ولا يستسلمون أبداً .

فكثيراً ما نسمعهم يقولون : " هل يمكنني الحصول على حلوى مثلجة ؟ " ، " أنا أريد حلوى مثلجة " ، " إن " جوني " حصل على حلوى مثلجة وأناس أريد مثله " . في الواقع إن إصرارهم على ما يريدون في بعض الأحيان يكون مثيراً للإعجاب ، كما أنه أمر يمكن تحمله . لعل من يعملون في مجال بيع وثائق التأمين لو تدربوا على عملهم هذا في روضة أطفال ، لما ترك ثمانية وتسعون بالمائة منهم العمل من أول اثنى عشر شهرا من عملهم ! فالأطفال يلحون ولا ييأسون بسرعة من الحصول على ما يريدون ، وهذا ما يحتاجه من يعمل في مجال التأمين . فعندما كنت تتعلم المشي وأنت صغير كنت تحاول مراراً وتكراراً ، وكنت تسقط على الأرض وتنهض مرة أخرى ، وتسقط على وجهك وتنهض مرة أخرى ، وفي النهاية تعلمت كيف تسير ، فهل مازلت تملك تلك العزيمة ؟

فكما قلت من قبل : إن للأطفال خيالاً خصباً جداً ، وهو ما يساعدهم على التعلم ، والاحتفاظ بما تعلموه ، وتحقيق تقدم سريع .

الخلاصة

أقض بعض الوقت مع الأطفال . تعلم أشياء أكثر عن الضحك ، والتلقائية ، والفضول ، وتقبل الظروف ، والتكيف ، والثقة ، والعزيمة ، وعن خيالك أيضاً ، فهم متواجدون فى هذه الحياة لكي يعلمونا !

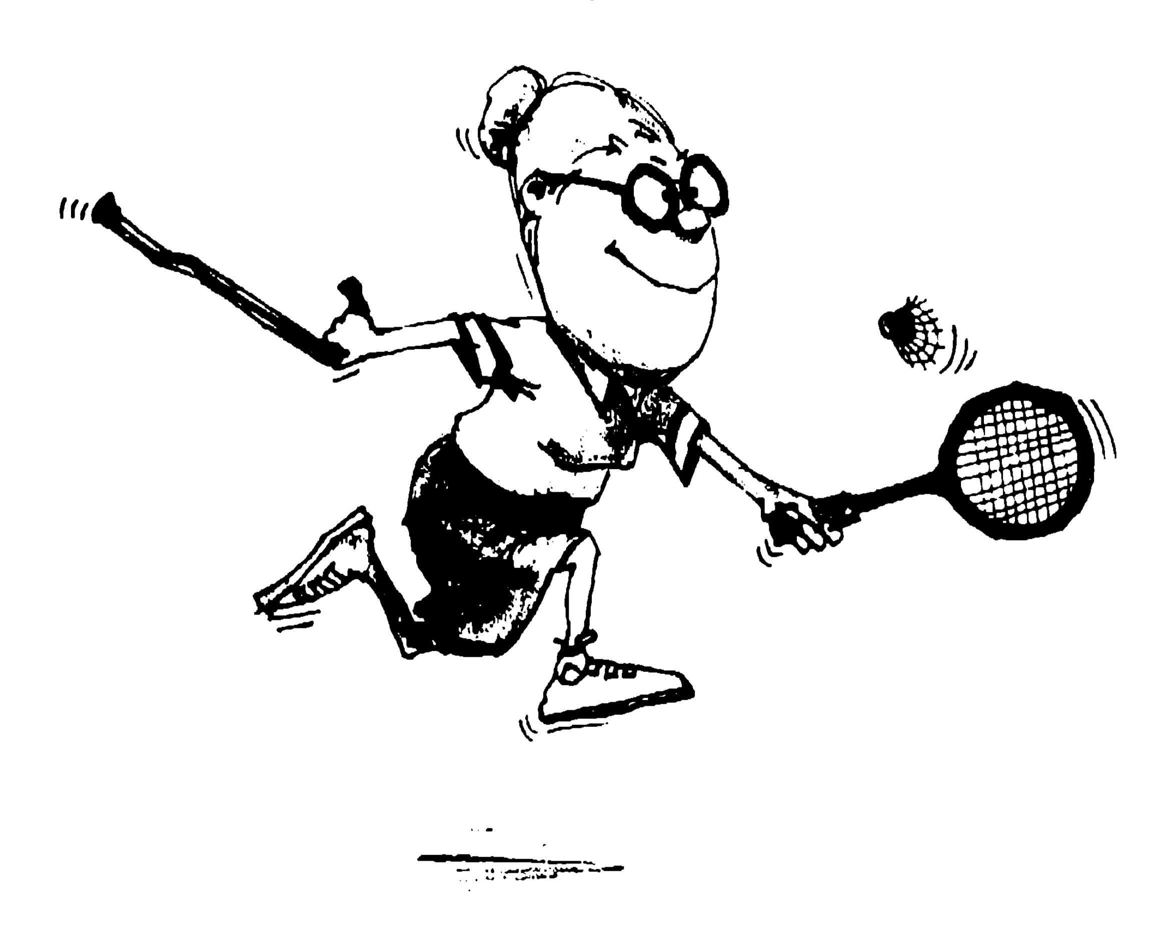


استمر في طريقك

هناك صلة تجمع بين مبدأ : " استمر في طريقك " ومبدأ : " استخدم الشيء وإلا خسرته " . إننا نعرف معنى الركود من الطبيعة . فالنهر عندما يركد ويتوقف تتعفن مياهه وتفسد . ونفس الشيء يحدث لنا عندما نتوقف عن الحركة ، سواء ذهنياً أو جسدياً .

فهؤلاء الذين يمارسون الرياضة يعرفون جيداً أن اللاعب الذى عادة ما يتعرض للإصابات . هو ذلك الذى يقف في مكانه ولا يطور من مستواه . كما أن من يعملون بالتجارة يعرفون نفس الشيء : ابق فى مكانك لفترة طويلة وستخسر تجارتك وينتهى كل شيء . بالطبع إن كلا منا سيحتاج إلى بعض الوقت لالتقاط الأنفاس ، ولكن رسالتى الأساسية لك هى : " استمر فى طريقك . وطور من نفسك ، وتعلم " .

إن السفن تحتفظ بصلاحيتها لمدة أطول عندما نتجه بها نحو البحار . وليس عندما نتركها مهملة في الميناء . ونفس الشيء ينطبق على الطائرات . فإنك لا تحافظ



على الطائرة عندما تتركها على الأرض بلا طيران ، بل بإبقائها فى الخدمة . ونحن كبشر مثلنا مثل هذه الأشياء ، فلكى نعيش حياة طويلة متمتعين بصحة جيدة ، يجب أن نظل نحن أيضاً " في الخدمة " .

تشير الإحصاءات الخاصة بعمر الإنسان إلى أن الإنسان العادى لا يعيش مدة طويلة بعد إحالته إلى التقاعد . والمغزى من ذلك هو : " لا تتقاعد " . فإذا قال شخص : " إن عمرى أربعة وتسعين عاماً ولقد أمضيت عمرى كله في العمل " ، فإننا بحاجة هنا إلى أن ندرك كيف وصل هذا الرجل إلى مثل هذه السن المتأخرة . لقد وصل إليها باستمراره فى العمل والنشاط .

فقد حصل " جورج برنارد شو " على جائزة نوبل وهو في السبعينات من العمر . وأصدر " بنجامين فرانكلين " بعضاً من أفضل إبداعاته الأدبية وهو في الرابعة والثمانين من عمره ، كما بدأ " بيكاسو " رسم لوحاته الزيتية على القماش وهو في الثمانينات ، فالأمر إذن لا يتعلق بعدد سنوات عمرك ، وإنما يتعلق باعتقادك بأنك قد أصبحت مسناً ولا تصلح للعمل .

إنني أعرف سيدة تعيش في " أديلايد " بجنوب أستراليا لم تمارس أى نوع من الرياضة في حياتها من قبل . وبدأت هذه السيدة في ممارسة لعبه تنس الريشة وهى فوق الستين ، إذ كان عمرها حينئذ ستة وسبعين عاماً ! .

أما الآن فقد وصلت إلى سن الثانية والثمانين ، ولا تزال تمارس هذه اللعبة مرتين في الأسبوع .

وهناك ميزة أخرى لمبدأ " الاستمرار في الطريق " ، وهى أننا من خلاله لا نعطى فرصة للقلق لكى يسيطر علينا . فالاستمرار يشغل وقتنا ولا يعطينا فرصة لكى نفكر ونحمل الهم .

الخلاصة

إن النشاط يمنحنا الشعور بالسعادة والإشباع . فمبدأ " استمر فى طريقك " يشجعنا باستمرار على النهوض من غفلتنا والمشاركة فى صنع الحاضر .

استخدم الشيء وإلا خسرته

إن كل ما لا نستخدمه نخسره ، أو بعبارة أخرى : " العضو المهمل يضمر " . ويمكننا أن نرى هذا المبدأ بسهولة في أعضاء جسدنا تحديداً . فإذا قررت ، مثلاً أن تمضى ثلاث سنوات جالساً على كرسى متحرك لمجرد أنك تحب الجلوس فيه ، فإنك بعد انتهاء الثلاث سنوات تلك لن تكون قادراً على المشي إذا حاولت ذلك ؛ لأنك إذا توقفت عن استخدام قدميك ، فسوف تتوقف هى الأخرى عن العمل .

ونفس الشيء ينطبق على أية مهارة أخرى . فإذا توقفت عن لعب البيانو لمدة اثنى عشر شهراً ، فستفقد مهارتك على ذلك . وإذا توقفت عن استخدام قدرتك على

التخيل ، فستجد أنها تبخرت . فقد خلقنا الله لكى نكون في حاجة لأن نظل دائماً في حركة وسعى . فاحرص دائماً على ممارسة فن الحياة .

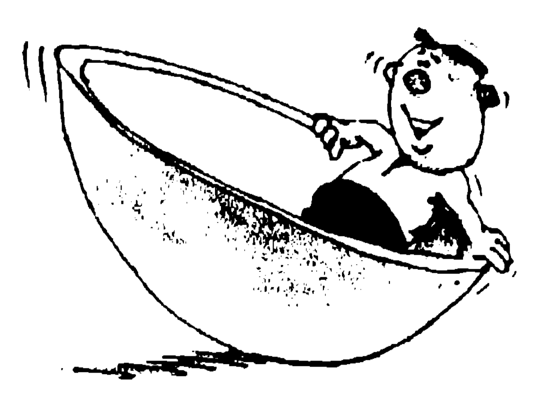
علاوة على ذلك ، فإنك عندما تستمر في تطوير نفسك ، تكتسب شجاعة أكثر ، وقدرة على مواجهة الحياة ـ فلا يوجد من يكتسب مثل هذه الشجاعة عندما يقبع في غرفة نومه لا يخرج منها ؛ محاولاً إنقاذ شجاعته مما قد يصيبها إذا خرج ليواجه الحياة من حوله ! فنحن نكتسب القوة عندما نضع أنفسنا في اختبار حقيقى باستمرار .

إننا نحتاج للاهتمام دائماً بالأشياء . فعقلنا الواعى ، مثله مثل أى شيء آخر ، من الممكن أن يتوقف عن العمل . فعندما نبدأ في قول : " لا يوجد ما يهم كثيراً " ، فإننا بذلك نبدأ في وضع أنفسنا في مشاكل . إن السجون ومستشفيات الأمراض العقلية مليئة بهؤلاء الذين لم يعد هناك شيء يهم بالنسبة لهم ، هؤلاء الذين أغلقوا مشاعرهم ، فلم يتبق لهم شيء في النهاية . فعلينا أن نعرف أن هناك أشياء تهم بالفعل .

يجب أن نستخدم عقلنا دائماً حتى نحافظ عليه .

فليس هناك سبب يضعف من قوانا العقلية مع مرور السنين كما يعتقد البعض . فإذا قمنا باستخدام قدراتنا العقلية إلى أقصى درجة باستمرار ، فستستمر عقولنا في العمل .

وينطبق المبدأ ذاته على الأموال . فقد خلقت الأموال للاستفادة منها وليس لتخزينها . فالأموال مثلها مثل أى شيء ، تحتاج إلى تجديد وإعادة تدوير . فهؤلاء الذين يصنعون ثروات ضخمة ، يقومون باستثمار رأس مالهم باستمرار ، مستخدمين الأموال التى يملكونها ، ولا مانع لديهم من بعض المجازفات . فإنك لا تصبح مليونيراً عندما تخزن نقودك في حقيبة ورقية أسفل فراشك !



الخلاصة

إن العالم يحثنا باستمرار على أن نشارك في الحياة ونستخدم كل شيء فيها . إن هذا القانون الذى يحثنا على استخدام كل شيء رائع حقاً ! إذ إنه يحفزنا على أن نجرب ونمارس كل

شـيء ، ممـا يـدفعنا إلى التوجـه نحـو الأفضـل . اسـتخدم الشـيء وإلا خسـرته . فإننا إن لم نستمر في الاستفادة من كل ما لدينا إلى أقصـى درجـة ، فلـن نـتمكن مـن الحفاظ عليه .

استرخ ولا تحمل هماً (سر مع التيار)

هل لاحظت من قبل ما يحدث عندما تحاول جاهداً أن تعتصر عقلك لتتذكر شيئاً ما ، أو لتضرب كرة التنس ضربة صحيحة ، أو لتحل مشكلة ؟ إن ما يحـدث دائماً هو أنك لا تحقق ما ترغبه .

فقد لاحظ معظم هؤلاء الذين كانوا يبحثون عن أفكار معينة ، أو حلول لمشاكلهم ، أنهـم ينجحـون في ذلـك إلى أقصـى حـد ، بينمـا يمارسـون أى نشـاط آخـر يمـنحهم شعوراً طبيعياً بالاسترخاء . فموجاتهم المخية تعمـل في تلـك الأمـاكن التـى يتحـررون فيها من التوتر العصبى مثل : حمام دافـئ أو الفـراش ، فهـذه الأمـاكن نشـعر فيهـا بالاسترخاء بسهولة .

ولكى نفهم الأمر من الناحية العلمية ، فإننا عندما نسـترخى ، تتحـرك الموجـات أو الإيقاعات العقلية بنظام أبطأ ـ نظام ألفا ـ حيث نصـبح أكثـر قـدرة علـى الـتفكير والإبداع ، وحينها تأتى النتائج بسهولة . فأنت عنـدما تأخـذ حمامـاً دافئـاً ، تشـعر باسترخاء طبيعى ، ويحدث نفس الشيء عندما تذهب إلى الفراش ، ولـذلك تجـد أن الأفكـار سـوف تتـدفق إلى عقلـك وأنـت علـى الفـراش ! فيمكنـك أن تصـبح شخصـاً مبدعاً وأنت في غرفة نومك . وكذلك الحال عندما تكون في الحمام !

ومما لا شك فيه أن الاسترخاء البدنى مهم أيضاً للوصول إلى أفضل أداء .

فحين يسترخى جسدك ، يصبح التمثيل الغذائى في حالة توازن ، فيقل ضغط الدم ، ويصبح التنفس أعمق وأسهل ، كما أن كل أعضاء الجسد تعمل فى تناغم .

نفس الشيء يحدث على النطاق الأوسع . فنحن نحصـل علـى أفضـل النتـائج في حياتنا عندما نكون مهيئين لأن نسير مع التيار ، أى أن نحقق هـذا التـوازن المحـير والدقيق بين بـذل الجهـد والاسـترخاء ، بـين الانغمـاس فـى أمـور الحيـاة ، وغـض الطرف . فتحقيق هذا ليس بالأمر البسيط !

ومرة أخرى يمكننا أن نتخذ من الطبيعة قدوة لنا لنتعلم كيف نحقق ذلك . فالطيور والحيوانات تعمل ، ولكنها لا تعمل ليل نهار . فهي تعرف جيداً متى تكتفي وتتوقف عن العمل . فلتجرب مثلاً أن تعطى للعصفور نوبة عمل ليلية ! بالطبع لن يقوم بها لأنه يعرف جيداً متى يحين الوقت للراحة ، وكذلك الدببة والضفادع والآيائل ، وغيرها من الحيوانات . فالحيوانات تعرف الكثير من الأشياء التى لا نعرف نحن سوى نصفها .

حتى التربة تحتاج إلى الراحة بين الحين والآخر ، وعدم إدراكنا لهذه الحقيقة يجلب لنا المشاكل أيضاً ! فعندما نزرع نفس التربة أو الأرض بنبات الفول لمدة ثلاث وعشرين سنة متتالية ، فإننا نملأ التربة بالكيماويات لكى ينمو الفول ، ونتعجب حينها لماذا يبدو مذاق هذا الفول سيئاً مقارنة بذلك الناتج عن تربة مخصبة طبيعياً بعيداً عن أية كيماويات . فكل الأشياء تحتاج إلى راحة ، وإلى وقت كاف كى تتجدد .

لقد ألف " بنجامين هوف " كتاباً ساخراً هو : " The Tao of Pooh " يشرح فيه فلسفة المبادئ التى كان يطبقها " بوه " هذا الدب المفضل " صاحب العقل الصغير " في حياته بشكل غريزى . فيرى " هوف " أنه يمكننا تعلم الكثير من فلسفة الدب " وينى بوه " البسيطة ، السهلة غير المعقدة ، فبينما " آيور " يتآكل من الغيظ ، و" بيجليت " يتردد ، و " آويل " يقلد رجال الدين .... لا يكون " بوه " إلا نفسه .

فقد كتب (هوف) قائلاً :

" عندما نتعلم أن نتصرف وفق ما تمليه طبيعتنا ، وطبقاً لقوانين الطبيعة من حولنا ، فإننا نصل إلى مستوى " وو وى " . وحينها نتصرف طبقاً للترتيب الطبيعى للأشياء ، وطبقاً لمبدأ القيام بأقل مجهود ، وترك الأمور تسير بطبيعتها . وبما أن العالم الطبيعى يتبع هذا المبدأ فإنه لا يرتكب أية أخطاء . فمثل هذه الأخطاء لا يرتكبها ـ أو يتخيلها ـ إلا الإنسان ، هذا المخلوق الذى يملك عقلاً محملاً عن آخره بالأفكار ، والذى يفصل نفسه عن قوانين الطبيعة التى تؤازره بإقحام نفسه في أمور الطبيعة وتحميل نفسه دائماً فوق طاقتها " .

إننا نحب شخصية " بوه " لأنه لا يحمل نفسه فوق طاقتها . فهو يعيش اللحظة ، ولا يكون إلا نفسه .



لا تهتم

إن سعادتنا وتعبيرنا عن ذواتنا بحرية يتحققان عندما لا نشغل بالنا بالنتائج ، ونسعى إلى تحقيق أهدافنا دون أن نصبح أسرى لها .

إننا نحب هؤلاء الذين لا يكونون حريصين كل الحرص على ترك انطباع معين لدى الآخرين . إنهم يتغاضون عن رغبتهم الشديدة في نيل حب من حولهم ، ولذا فإنهم ينالون هذا الحب تلقائياً .

إن هؤلاء الذين يصنعون ثروة ضخمة ، يبدءون فقط في صنعها عندما يتوقفون عن العمل من أجلها بالتحديد ! بعبارة أخرى ، إنهم يجدون شيئاً آخر يحبون أن يعملوا به ، ومن ثم تأتي بعد ذلك الثروة من تلقاء نفسها . إنهم يمتلكون هذا المال

لأنهم لم يجعلوا الحصول عليه شغلهم الشاغل . ربما يقول أحدهم عن شخص ناجح ماديا : " هذا الطماع الجشع ، يملك عشرة ملايين دولار ولا يزال يعمل ! " .

إن هذا الرجل الناجح لا يزال يعمل لأنه يحب العمل والتحدى أكثر من حبه للمال ، ولهذا السبب حقق هذا الثراء !

إننا نحتاج لأن نعيش بدون شيء ما نسعى للحصول عليه . فعندما نصبح قادرين على الاستغناء عن هذا الشيء ، نصبح في مركز أكثر قوة . فرجال الأعمال الناجحون يعرفون جيداً أن السبيل الوحيد لعقد صفقة ناجحة هو عدم تقييد أنفسهم بها ، فلا يتعلقون بها ويقلقون بشأنها إلى حد كبير .

عندما نفعل ما علينا فعله ، تأتى النتائج من تلقاء نفسها وفى الوقت المناسب . فإذا ذهبت لتزرع طماطم في أرضك ، ثم ظللت تذهب كل عشرين دقيقة لتحفر ، لكى ترى ما إذا كانت البذور التى وضعتها تنمو أم لا ، فلن يفيدك هذا ! عليك ألا تتعجل الأمور . فكل ما تحتاجه في هذا الموقف هو أن تسترخى وتترك الطبيعة تقوم بعملها .

الخلاصة

إن السير مع التيار وأخذ وقت للراحة يعادلان في أهميتهما أهمية النشاط ذاته . فكما قال " كلود ديبوسى " : " إن الموسيقى هى المسافة بين كل نغمة وأخرى " .

التغير

" لا شيء يبقى سوى التغيير " .

" هيراكليتوس "

يذكرنا الرومانيون دائماً بأن التغير هو قانون الحياة . فلا شيء يبقى على حاله ، فصول تذهب وفصول تأتى .

إن هذا التغير هو أساس الحياة ، ولكننا للأسف ننسى هذا المبدأ في بعض الأحيان ، فنجلب لأنفسنا المعاناة والألم والإحباط دون داع . فقد تسأل زوجتك :

" لماذا لم تعودى الشخص الذى عرفته منذ سنة ؟ " . وقد تأخذ إجازة وتذهب إلى مكان ذهبت إليه من قبل ، فتقول في حسرة : " لم يكن المكان هكذا عندما زرناه في المرة السابقة ! " . بالطبع لم يعد كما هو ، فلابد أن يتغير مع الوقت . وقد نذهب لنشترى بعض الخبز فنئن قائلين : " لقد زاد سعره ثمانية قروش " . من الطبيعى أن يزيد .

إن كل شيء يتغير . فإيقاع الحياة سريع ، وهذا ما يضفى عليها جمالها وغموضها ، فلا نعرف ما الذى يمكن أن يحدث غداً . ومثل هذا التغير هو الذى يجعلنا نجتهد ونسعى .

الخلاصة

إن مصدر معاناة الإنسان هو التعلق بحال كان يعيشه في الماضى . وعندما نتخلى عن توقعاتنا بأن يكون المستقبل امتداداً للماضى ، فإننا نضمن لأنفسنا مزيداً من راحة البال .

اترك القديم

بما أن كل شيء في تغير دائم ، فعلينا إذن أن نعتنق موقفاً تجاه فكرة التغاضى عن كل ما هو قديم وتبنى ما هو جديد . فدائماً ما يحل شيء جديد محل شيءٍ قديم . فمن خلال التخلص من كل ما هو قديم وغير ضرورى بالنسبة لنا ، نملأ الفراغ في حياتنا ، كما أننا نخلق فيها أشياء أخرى جديدة وأكثر إثارة .

وعلى العكس ، عندما نتمسك بالقديم ، نخلق في حياتنا حواجز ومعوقات وركود . وينطبق هذا المبدأ على عاداتنا ، ملابسنا القديمة ، الأشياء القديمة أو البالية التى نضعها في الخزانة ، أو في السقيفة ، أو في المرآب وغيرها .

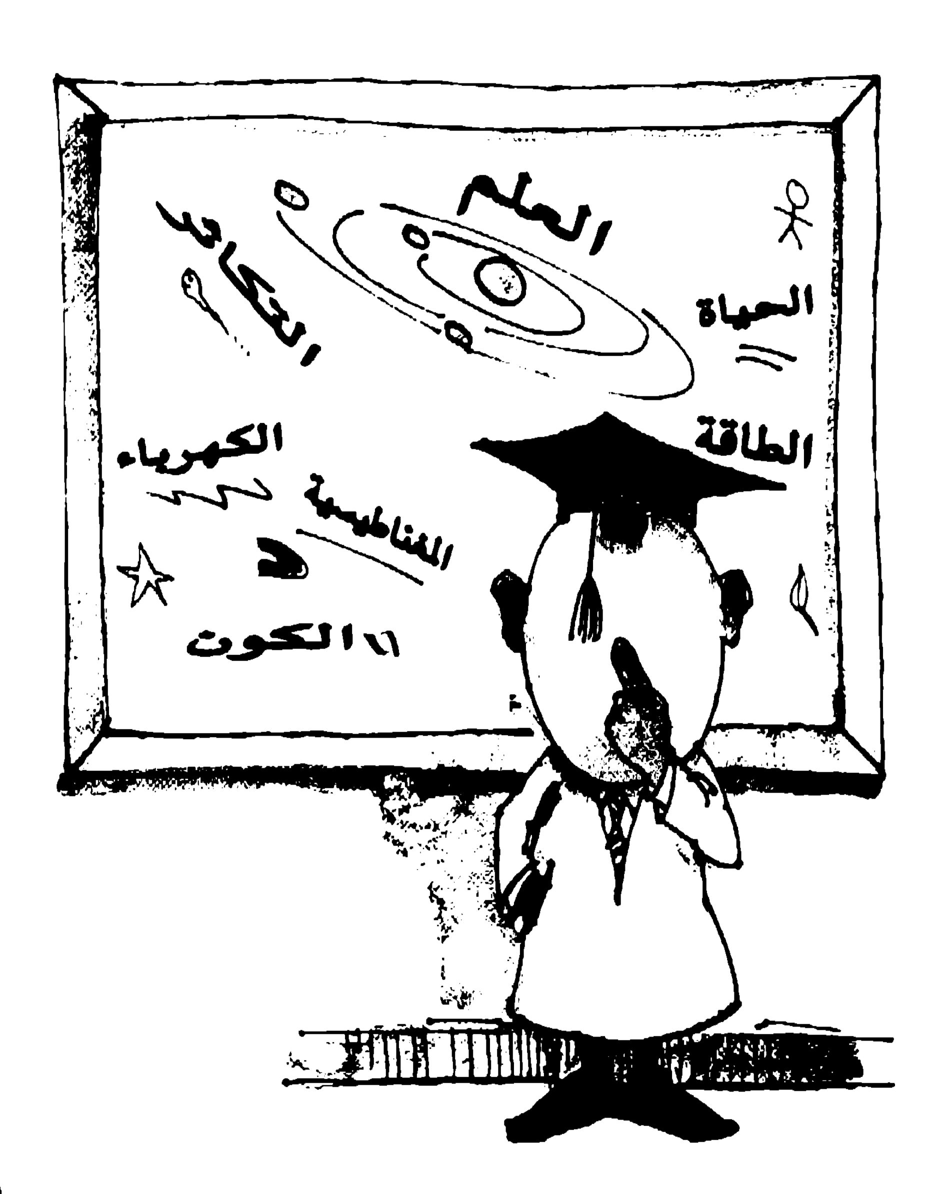
لابد أن نكون على استعداد لتقبل فكرة القدرة على الاستغناء عن الأشياء والتغاضى عنها . فإذا أحببت مثلاً بعض الأشخاص ، وأقنعت نفسك بأنه لا يمكنك الأستغناء عنهم على الإطلاق ، فإنك بذلك ستضر نفسك ؛ لأنك حينها لن تتقبل فكرة مجيء أشخاص آخرين ليحلوا محلهم . أما عندما لا تقيد نفسك وحياتك بهؤلاء

الأشخاص وتستطيع الاستغناء عنهم ، وتتجه نو احتمالات أخرى جديـدة ، فسـوف تقيم علاقات جديدة ، وهذا أفضل لك .

إن أجسادنا يمكن أن تعلمنا الكثير عن قيمة التخلص مـن القـديم . فهنـاك سـت طرق وأعضاء مختلفة ـ بخلاف الجلد ـ يسخدمها الجسم من أجل التخلص من المـواد غير المرغوب فيها . فيا لها من كارثة كانت ستقع لو لم يكن جسدنا لـه هـذه القـدرة على التخلص من مثل هذه الأشياء ! ومن نفس وجهة النظر هـذه ، فإننـا نحتـاج إلى تجديد أنفسنا ذهنياً .

الخلاصة

لكى تتمتع بحياة سوية ، تخـل عـن كـل هـذه الأشـياء القديمـة التـى لم تعـد في حاجة لها . فبخلاف أنك ستشعر بتغير ملحوظ ورقى ونهوض ، ستجد نفسك فجـأة وكأنك مغناطيس يجذب إليه كل ما هو جديد .



إلى أى مدى نفهم الأمور بالفعل ؟

" إذا كنت تظن أنك تفهم كل شيء من حولك ، فإنك في حيرة يستحيل الخروج منها " .

" والتر موندال "

كيف نكون ، من الناحية المنطقية ، قادرين على أن نجذب إلى حياتنا تلك الأشياء التى نفكر فيها ؟ وكيف نجذب إلينا هذا الشيء الذى نخاف منه ؟ أين يقع العقل الباطن تحديداً ، وكيف نستطيع تفسير تأثيره علينا ؟ فإذا فكرت في الصحة وتخيلت أن جسدى في أتم صحة ، لماذا أشعر حينها باختلاف ؟ كيف يمكننا أن نشرح قانون " الجزاء من جنس العمل " ؟ ولماذا تؤثر أفكاري على سعادتى ؟ .

لقد ناقشنا كل هذه المبادئ وغيرها من خلال هذا الكتاب . أما إدراك تواجدها وفهم كيفية عملها ، فهما أمران مختلفان تماماً . إننا في واقع الأمر لا نعرف كيف تعمل وتسير هذه المبادئ ! فالعلم لا يعطى تفسيراً لها ، بل إنه لا يفسر أى شيء على الإطلاق ! .

إن العلم يصف ما يحدث فقط ، ويطلق أسماء علمية عليها . ففي مرحلة التعليم المدرسى ، نتعلم الكثير من الأسماء لظواهر كونية مختلفة ، وإذا لم ننتبه ، فقد نخدع أنفسنا بالاعتقاد بأننا نعرف كل ما يحدث على هذا الكوكب . إننا نعرف أسماءً لظواهر مختلفة مثل : " الغريزة " ، " المغناطيسية " ، " الجاذبية " ، " التركيب الضوئى " ، وهذه الأسماء تصف هذه الظواهر فقط ، ولكننا في الواقع لا نفهم هذه الأشياء تماماً . ولطالما كان العلماء الأفذاذ المستنيرون يشعرون بسعادة ورضا أكثر عندما يسلمون بهذه القاعدة . وكما يقول " أينشتاين " : " كلما عرفت أكثر ، أدركت أننى لا أعرف أى شيء " .

لقد عشت عمرك كله طبقاً لقواعد وظواهر لم تفهمها ! فأنت لا تعرف ولو حتى القليل عن كيفية عمل جهازك الهضمى . فهل تعرف كيف تهضم معدتك البطاطس المخبوزة ؟ لا ! فأنت تأكلها فقط وعقلك الداخلى هو الذى يتولى مسئولية الباقى . ما الذى يمنعك من الشعور بالاختناق عندما تكون نائماً على وسادتك ليلاً ؟ كيف ينجح عقلك في إيقاظك عندما تكون نائماً بالفعل ؟

عندما تجرح نفسك كيف يمكنك العمل على التئام هذا الجرح وتماسك الخلايا مرة أخرى ؟ في أية مرحلة تأمر الجرح بأن يكون قشرة ، لتتلاشى هذه القشرة بعد

ذلك وكأن شيئاً لم يكن ؟ إن كل شيء يحدث من تلقاء نفسه كالسحر ! هل سيشفى مرفقك المصاب في وقت أسرع إذا كنت " تعرف " كل شيء عن علم الأنسجة والهيموجلوبين ؟ بالطبع لا !

في واقع الأمر إن كل هذه الأشياء تعمل من أجلنا تلقائياً ، منذ لحظة مجيئنا إلى هذا العالم ؛ حين كنا أطفالاً ظرفاء مفعمين بالمرح . أليس هذا شيئاً رائعاً حقاً ؟

في أغلب الأحيان ، لا يساعدنا العقل والمنطق على أن نفهم أكثر من ذلك . فقد يبدو لنا على السطح أننا نفهم كيف تسير الأمور ، ولكن إذا فكرنا من منظور أعمق ، فسنجد أننا لا نجد تفسيراً منطقياً لها .

يقول لنا العلم إن الكون يتمدد بسرعة الضوء . حسناً ، إذا افترضنا أن هذا صحيح ، ففى أى شيء يتمدد ؟ هل يتمدد فى مساحة جديدة لم تكن موجودة من قبل ، أم إلى مساحة كانت موجودة في الأصل ؟ وفي كلتا الحالتين ، كيف يكون هذا منطقياً ؟ أو إذا افترضنا أن هذا الكون لا يتمدد ، أو حتى إذا قلنا إنه يتمدد ، فماذا يوجد على حافة هذا الكون ؟ سياج ؟ وكيف ستعرف أنك وصلت إلى هذه الحافة بالفعل ؟

إننا حتى لا نستطيع أن نأمل في أن نفهم كل تلك الأشياء التى تحدث حولنا أو كل ما يحدث داخلنا ! فنحن لا نستطيع أن نفسر كل شيء تفسيراً منطقياً . وأعتقد أن هناك كثيرين يتفقون معى فى هذه النقطة .

غير أننى عندما أقول لبعض الناس إن عقلهم مثل المغناطيس ، وأنهم يجذبون إليهم تلك الظروف التى يعيشون فيها ، سواء كانت جيدة أم سيئة ، كنتيجة مباشرة لتفكيرهم سواء كان إيجابياً أم سلبياً ، تراهم يقولون : " حسناً يبدو هذا منطقياً ، فسره لنا " . ولكننا لا نستطيع تفسير ذلك ، مثله مثل الأشياء الأخرى التى لا نستطيع تفسيرها !

إن بعض الناس يجدون صعوبة في تصديق أنهم ، عندما يكوّنون في عقولهم صوراً ذهنية لأنفسهم بالصحة ، فإن ذلك سيؤثر تأثيراً مباشراً على عمليات الشفاء التى تتم في جسدهم . فقد تسمعهم يقولون : " ولكن كيف لى أن أفعل ذلك ؟ إننى حتى لا أعرف كيف يعمل جسدى . فأنا لست طبيباً ! " ولكنك لا تحتاج أيضاً لأن تكون طبيباً حتى تدخل الحمام ، فكل شيء يتم تلقائياً . أليس هذا رائعاً ؟

بالمثل ، يجد البعض صعوبة كبيرة في تصديق أن تمرين العقل يعمل على تحسين الأداء بشكل مثير . إن مثل هؤلاء يضيعون وقتهم في محاولة لفهم كيفية حدوث ذلك ، بينما يستغل آخرون هذه الحقيقة من أجل تحقيق نتائج رائعة .

الخلاصة

إذا أردت أن تفهم وتفسر كل شيء قبل أن تستخدمه ، فإنك ستمضي وقتاً طويلاً جداً في الانتظار ، فإذا قررت مثلاً ألا تأكل وجبتك قبل أن تفهم كيف يتم الهضم ، فربما ستنتظر إلى الوجبة التي تليها ! إن عقلنا معجزة ، وقدرته على استغلال كل هذه الأشياء التي حولنا وتحقيق نتائج من خلالها تفوق قدرة أى عقل على الفهم .

هناك مجالات متسعة للمناقشات الساخنة والجدال حول دور العقل والقدرة الإلهية في حياتنا وأين يبدأ وينتهى دور كل منهما ... ولكنى في هذا الكتاب لست بصدد مناقشة مثل هذه الأمور .



إن تجربتى التى أردت توصيلها هى أننا عندما نقبل ونستغل ما لدينا بالفعل ، نكون قد قمنا بإسداء أنفسنا أفضل خدمه . لتدع هؤلاء الذين يحاولون أن يجدوا تفسيراً لكل شيء يفعلون ما يتراءى لهم ، أما نحن فدعنا نسعى وراء تحقيق النتائج .

إنك تعطى الحياة قيمتها .

" لا شيء يهم هذا الرجل ، الذى يؤمن بأن لا شيء يهم " .

" لين يوتانج "

إن الحياة في ذاتها ليس لها قيمة إذا لم نقرر نحن عكس ذلك . فتواجدنا في هذه الحياة لا يعنى بالضرورة أن لحياتنا قيمة . فنحن وحدنا من يقرر كيف ستكون

رحلتنا في هذه الحياة ، فإما أن نضفى عليها قيمة لتكون مليئة بالسعادة والمرح ، والامتيازات ، وإما أن نجعلها رحلة من التعاسة واليأس .

فإذا كان " فريد " على مشارف الانتحار وسمعناه يقول : " ما فائدة كل هذا ؟ فالحياة لا تستحق كل هذا الكفاح ! " ، فهذه إذن حقيقة الحياة الذى يعيشها " فريد " لأنه هو الذى حدد وخلق هذا بنفسه ، ولهذا فإن حياته في نظره لا تساوى الكثير .

إننا لا نملك شيئاً نفعله لنغير الأشياء السلبية التى يؤمن بها " فريد " . فكيف يمكننا أن نجعله يحب الحياة ، وهو يرفض أن يرى أى شيء جميل أو يدعو للبهجة فيها ؟ فهناك أشياء بسيطة جداً حولنا يمكن أن تُدخل علينا السرور والبهجة . فيمكنك أن تتأثر بالمنظر الرائع وأنت تسير على الرمال بطول الشاطئ . قد تسحرك رؤية قطة رائعة صغيرة . وقد يثيرك طعم ثمار " الأفوكادو " الرائعة عندما تذوب في فمك . إن كل هذه الأشياء المبهجة متاحة " لفريد " أيضاً ، ويمكنه أن يتمتع بها ، ولكن الأمر يعود إليه في الاستمتاع بها أو لا .

فى واقع الأمر إننا نحن من يقرر ما إذا كنا سننظر إلى كل تلك الأشياء التى اعتدنا القيام بها في حياتنا على أنها تجربة جديدة أم لا . فنحن من يقرر ما إذا كنا سنرى كل نزهة لنا في مكان ما ، أو كل حمام دافئ نأخذه ، أو كل ثمرة تفاح نأكلها ، أو كل حديث نخوضه ، أو كل رحلة طويلة نقوم بها ؛ تجربة جديدة نعيشها ونستمتع بها ، أم مجرد إعادة لأحداث تكررت في الماضى .

إن الحياة ليست كئيبة أو مملة ، وإنما هناك فقط أناس مملون يرونها هكذا ، لأنهم ينظرون إليها عبر نظارتهم السوداء . فهناك الكثير من الناس يموتون وهم في الخامسة والعشرين من عمرهم ، ولكنهم لا يذهبون إلى القبور إلا وهم في السبعينات ، حيث يعيشون كل هذا العمر وكأنهم أموات . إنه أمر محير جداً بالنسبة لى : لماذا يرى بعض الناس الجمال والسحر في كل مكان ينظرون إليه ، بينما لا يحرك نفس المكان في آخرين ولو حتى شعرة .

الخلاصة

مهما بلغ قدر ما استمتعت به من سحر وجمال حتى الآن ، فإن بإمكانك أن تختار الاستمتاع بالمزيد من اليوم . عليك أن تختار ، فالاختيار متاح لنا كل يوم .



الفصل السادس

اليوم هو المهم

تلك هى نقطة البداية

اليوم هو المهم

" إن أكبر شجرة يمكنك أن تراها حولك كانت في أصلها بذرة صغيرة ، فرحلة الألف ميل تبدأ بخطوة " .

" لوى - تسى "

إن مكانك الآن هو حيث جلبتك أفكارك وتصرفاتك على مدار السنوات الأخيرة . وكل ما ستراه وتعايشه خلال مدة العشر أو العشرين سنة القادمة أياً كان ، سيتأثر بما تقوم به اليوم . فأصدقاؤك ، وعائلتك ، ووظيفتك ، وحسابك في البنك ، والمكان الذي ستعيش فيه ـ كل هذه الأشياء سوف يحددها ما اخترت أن تقوم به الآن . إن الحياة عبارة عن عملية بنائية . فما تفعله اليوم يؤثر على ما ستجنيه غداً . فمجهود اليوم ، تخلق ثمار الغد .

فإذا كنت ستهجر عادة سيئة ، أو ستمضى ساعة مع عائلتك ، أو ستحدد بعض الأهداف ، أو ستنفق أو تدخر بعض الأموال ، أو ستقوم ببعض التمرينات ، أو ستسعى لتوسيع آفاق عقلك ، فإن قرارك في أى من هذا سيؤدى إلى اختلاف في حياتك .

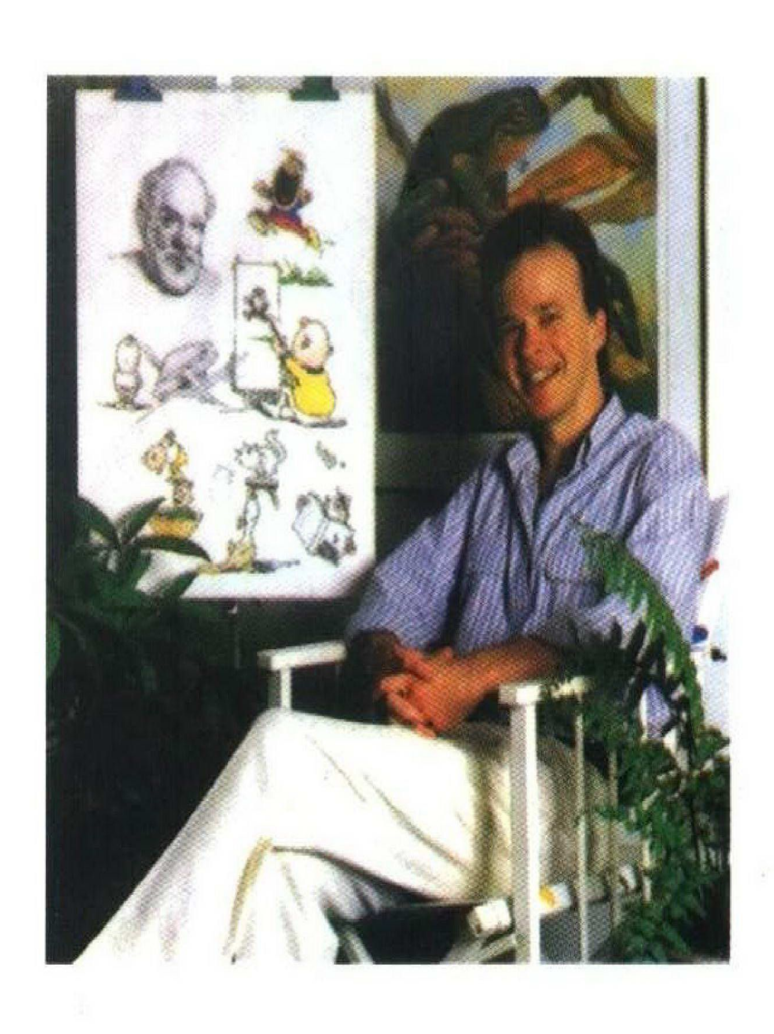
إن الجاهل لا يرى مثل هذه الحقيقة ، ولكن الأذكياء فقط هم الذين يعرفونها . إن ما نفعله اليوم هو ما يهم .

ربما يمكنك أن ترمى كل شيء خلف ظهرك ، وتكون سلبياً ومهملاً في حياتك لفترة ، ولكن آجلاً أو عاجلاً ، سيلاحقك كل شيء أهملته . يمكنك أن تترك فواتيرك دون سداد ، وتلقى بمشاكلك وعملك على الآخرين ، ربما تنجح في هذا لشهر أو نحو ذلك ، ولكن سيأتى يوم ما تتراكم فيه كل هذه الأشياء فوق رأسك ، وحينها ستتساءل لماذا لا تجد أية متعة في عملك ، ولماذا لا تستطيع ادخار أية نقود ، ولماذا يبتعد عنك كل الناس ولم يعد أى منهم ودوداً معك ؟! إنها الحياة تذكرك بالأثر التراكمى لما فعلته فى كل يوم مضى .

الخلاصة

أياً كان مكانك الآن فإنه المكان الذى يمكنك أن تبدأ منه . فالمجهود الذى تبذله اليوم يصنع فارقاً بالفعل .

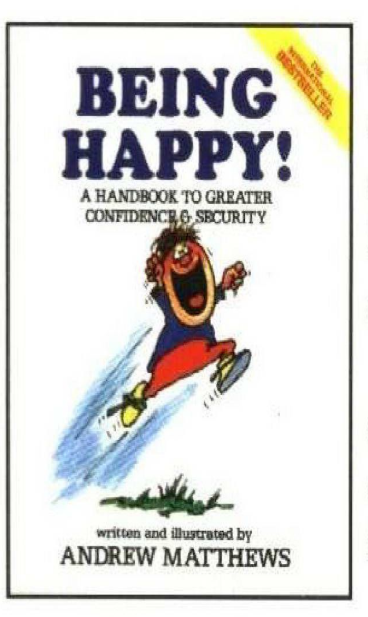

بقعة حبر



الكاتب في سطور

يعد «أندرو ماثيوز» أحد رسامي البورتريهات، كما أنه أيضاً رسام كاريكاتيري محترف . وقد تلقى تعليمه في «رابطة طلاب الفنون الجميلة» بـ « نيويورك» . وتزدان برسوماته كبرى المجلات الرائدة حول العالم، وقد حصل على العديد من الجوائز الأسترالية الكبرى التي تمنح للفنون .

وهو متحدث ممتع ولبق، وتتمتع برامجه بشهرة عريضة في كل من أستراليا وآسيا وأوروبا .



هذا الكتاب يجيب عن هذه التساؤلات...

- ❖ لماذا ينسكب من يدك الحساء فقط عندما تكون مرتدياً أفضل سترة لديك ؟
- ❖ لماذا تتحقق في البعض مقولة «الشخص المناسب في المكان المناسب» ؟
- ❖ لماذا تأتي إليك كل الديون وفواتير الحساب دفعة واحدة ؟
- ❖ لماذا تظل إشارة المرور حمراء لساعات طويلة من اليوم عندما تكون متأخراً عن موعدك ؟
- ❖ لماذا تقابل جارك مصادفة أثناء زيارتك لـ «مدريد» ؟
- ❖ لماذا يمكنك قيادة سيارتك القديمة المتهالكة لمدة خمس سنوات دون أن تُحدث بها ولو خدشاً طفيفاً ... وتصدم سيارتك الجديدة بعد يومين فقط من قيادتها؟

يعلمك هذا الكتاب ...

- ❖ كيف تفهم نفسك .
- ❖ كيف تكون قادراً على الضحك من نفسك .
- ❖ كيف تصبح أكثر نجاحاً .
- ❖ كيف تكون قادراً على أن تسامح نفسك .

كما يناقش هذا الكتاب أيضاً قوانين الطبيعة حتى يمكننا أن نتعامل مع اختلاف طبائع أنفسنا بصورة أفضل. إنه كتاب عن السعادة .


6 281072 041434
282203685

